

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Гродненский государственный университет
имени Янки Купалы»

**Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной
тренировки**
материалы III Международной научно-практической конференции

Гродно
ГрГУ им. Янки Купалы
2021

УДК 796.011.3
А43

Рекомендовано советом факультета физической культуры
ГрГУ им. Янки Купалы

Редакционная коллегия:

Л. Г. Харазян (гл. ред.), кандидат педагогических наук
В. А. Барков, доктор педагогических наук, профессор

Рецензенты:

Снежицкий П.В., кандидат педагогических наук, доцент
(Учреждение образования «Гродненский государственный аграрный университет»)

Храмов В.В., доктор педагогических наук, доцент
(Учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»)

Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. / УО «ГрГУ им. Янки Купалы»; редкол.: Л. Г. Харазян (гл. ред.), В. А. Барков. – Гродно: ГрГУ им. Янки Купалы, 2021. – 217 с.: 27 рис. на 9 с., 56 табл. на 11 с. – Библиогр.: 18 с. (267 назв.).

Сборник включает в себя тексты научных статей участников III Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки». Представленные материалы отражают современные аспекты использования физических упражнений в процессе укрепления состояния здоровья, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков у различного круга занимающихся.

Материалы конференции могут быть использованы профессорско-преподавательским составом, докторантами, аспирантами, магистрантами, студентами в научной деятельности и образовательном процессе в области физической культуры и спорта.

АНАЛИЗ СТРУКТУРЫ ОБЩАЮЩЕГО ОНЛАЙН КУРСА ПО ДИСЦИПЛИНЕ HEARTHSTONE

Лавренчук А.В.

Введение. Анализ и обобщение данных научной литературы показали, что существует большое количество научно-исследовательских работ, посвященных онлайн обучению. Однако число публикаций, посвященных обучению цифровым спортивным дисциплинам критически мало.

Цель данной работы – анализ структуры онлайн системы обучения по дисциплине Hearthstone, определения направлений её совершенствования.

«Дистанционное образование — это обучение, реализуемое с помощью информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии учеников и педагогов»[2 с.1].

«Технологии дистанционного обучения — информационные технологии, обеспечивающие доставку обучаемым основного объема изучаемого материала, интерактивное взаимодействие обучающихся и преподавателей в процессе обучения, предоставление обучаемым возможности самостоятельной работы по освоению изучаемого материала, а также в процессе обучения» [6 с.1].

Основная часть. На сегодняшний день в дистанционном обучении используются следующие средства: электронная почта, форумы, чаты, электронные доски объявлений, виртуальные интерактивные доски, телеконференции и др. Среди платформ дистанционного обучения лидерами по популярности являются: YouTube; GoogleDocs; Skype; Prezi; Moodle; Slideshare; Gloster; Dropbox. Наиболее распространенной в России является система дистанционного обучения Moodle: «Модульная объектно-ориентированная динамическая обучающая среда» (Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment) [3 с.24]

Расширение границ использования в вузе технологий дистанционного обучения обусловлено активным развитием информационных технологий, проникновением их во все сферы жизни человека и, как следствие, трансформацией студенческой молодежи в цифровое поколение. [1 с. 27]. «Для осуществления дистанционного обучения преподаватель должен владеть активными методами обучения и помогать студентам формировать собственные стили обучения в онлайн-режиме, овладевать возможностями платформы онлайн-обучения и необходимым программным обеспечением, преодолевать трудности и барьеры электронного общения» [5 с. 67].

Публикаций по проведению онлайн тренировок явно недостаточно, а работы, посвященные обучению цифровым дисциплинам в спорте, практически отсутствуют. К цифровым дисциплинам мы относим – дисциплины компьютерного спорта, как включенные во Всероссийский реестр видов спорта, так и пока не признанные на государственном уровне, но активно развивающиеся соревновательные мобильные и компьютерные игры.

Нами была разработана и опробована в практике учебного процесса онлайн система обучения спортсменов по дисциплине классификации «спортивные головоломки». Программа, методика и результаты внедрения этой системы опубликованы в статье «Технология построения тренировки с использованием платформы «Битрикс24» в подготовке занимающихся в дисциплине «Hearthstone» [4. с. 325].

Использование предлагаемой нами системы обучения показало, что результаты участников экспериментальной группы в контрольных упражнениях достоверно

улучшились, по сравнению с участниками контрольной группы. Кроме этого, у участников экспериментальной группы сократилось время переключения внимания, увеличился объём оперативной памяти, что позволило им повысить результативность в игре Hearthstone.

Для получения более объёмной и разносторонней картины о результатах применения разработанной нами системы онлайн обучения, мы решили провести опрос, среди самих участников экспериментальной группы. Комплекс предлагаемых к ответу вопросов в основном касался структуры, разработанной нами системы обучения. Напомним структуру предложенной нами системы обучения Hearthstone (рис 1.)



Рисунок 1 – структура системы обучения по дисциплине Hearthstone

Участникам экспериментальной группы предложили выразить своё мнение о роли, соотношении и степени значимости отдельных компонентов структуры системы обучения (рис 2).

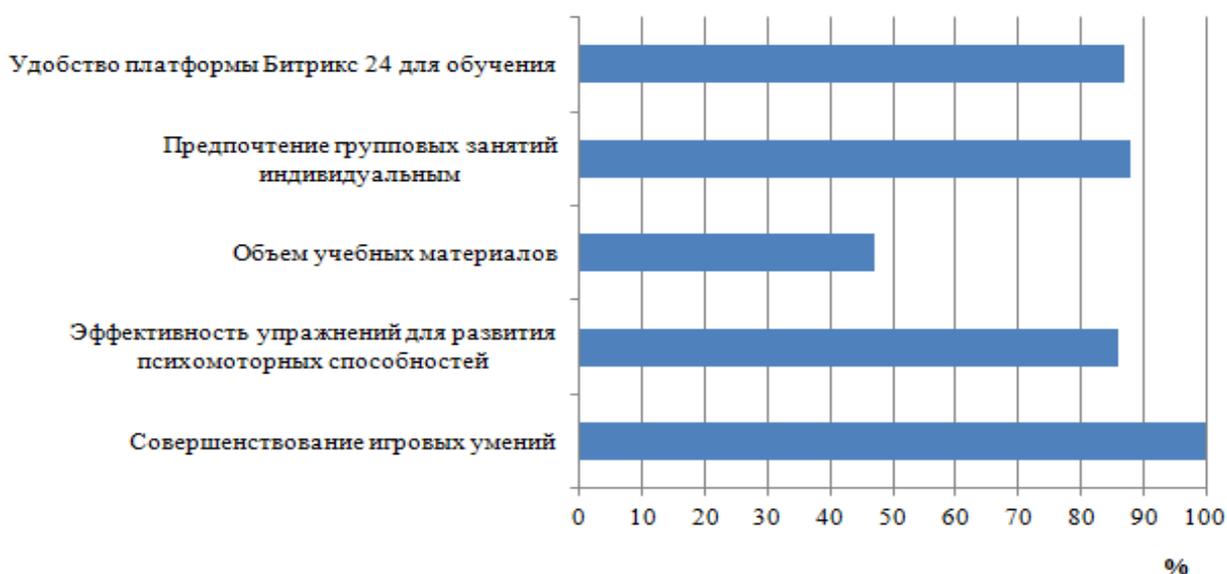


Рисунок 2 – Результаты опроса

Групповые занятия предпочли 88 процентов опрошенных, 12 - выше оценили индивидуальные занятия. Однако стоит отметить, что предпочтения участников могут меняться, в зависимости от состава участников группы и атмосферы внутри коллектива. По нашему мнению, индивидуальное обучение имеет ряд преимуществ, т.к. позволяет дифференцированно подходить к процессу обучения, наиболее полно, учитывая индивидуальные особенности учеников, как в когнитивном, так и моторном аспектах. В нашем курсе 70% занятий проходили в группах, 30% в индивидуальной форме.

На вопрос почувствовали ли занимающиеся положительный эффект от выполнения тренировочных занятий с использованием «Cyber10», направленных на развитие психомоторных способностей, положительный ответ дали 95 % опрошенных, 5% затруднились ответить. Участники пояснили, что в основном эффект проявился в повышении общей работоспособности. Мы объясняем это с тем, что в курс были включены комплексы упражнений для коррекции осанки, для тренировки мышц спины, шеи, кистей рук и комплекс гимнастики для мышц глаза. На вопрос «достаточен ли объем учебных материалов?» Ответ был неоднозначен. Усовершенствовать учебный курс за счет увеличения объема материалов по психологической и физической подготовке предложили 53 %. К сожалению, при подготовке курса данные темы были раскрыты нами явно недостаточно. Прирост игровых умений и навыков респонденты единогласно оценили как достаточный. Это объясняется тем, что основной задачей курса было именно совершенствование уровня игры в Hearthstone. Так как в тренировках применялся сервис Битрикс 24, являющийся для многих новой и незнакомой платформой, мы попросили оценить участников курса удобство и доступность данной сервиса, 87% высоко оценили платформу Битрикс 24, 13% респондентов высказали рекомендации о включение отдельной темы, посвященной знакомству с данной платформой.

Выводы. Результаты опроса позволили сформулировать основные направления совершенствования системы онлайн обучения:

1. Включить тему, посвященную изучению технологии работы с платформой Битрикс 24.
2. Необходимость использования тренировочных занятий, направленных на развитие психомоторных способностей.

3. Увеличить объём учебного материала по психологической и физической подготовке.

Результаты применения разработанной нами системы онлайн обучения по дисциплине Hearthstone, представленные в нашей статье, а также результаты изложенного выше опроса, могут быть использованы в качестве практических рекомендаций для разработчиков онлайн систем обучения дисциплин компьютерного спорта.

Список литературы.

1. Дронова Е.К. Технологии дистанционного обучения в высшей школе: опыт и трудности использования / Е.К. Дронова // Преподаватель XXI век. – 2018. – №3. – С. 26–34.

2. Дистанционное образование: где его получить и что это даёт [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://rb.ru/longread/distance-education> – Дата доступа 24.04.2020.

3. Колесникова О.Б. Использование дистанционных технологий по дисциплине «Физическая культура и спорт» у студентов ВУЗа / О.Б. Колесникова, Н.Н. Пьянзина, М.Г. Шнайдер // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2019. – Вып. 10. – С. 23–30.

4. Лавренчук А.В. Технология построения тренировки с использованием платформы «Битрикс24» в подготовке занимающихся в дисциплине «HEARTHSTONE / А.В. Лавренчук, Е.А. Косьмина // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 18–19 февраля 2021/ Поволжская ГАФКСиТ; редкол.: Е.В. Бурцева (гл.ред.) [и др.].– Казань, 2021. – С. 325.

5. Опыт дистанционного обучения в условиях пандемии Covid-19 / Г.У. Лутфуллаев [и др] // Проблемы педагогики. – 2020. – №4(49). – С. 66–69.

6. Технологии дистанционного обучения [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.tadviser.ru/index.php/> – Дата обращения 27.03.2021.

АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКОЙ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ФАКУЛЬТЕТА ИСКУССТВ И ДИЗАЙНА

Леванович А.Д.

Введение. Овладение правильной техникой передвижения на лыжах – это сложный аспект подготовки студентов. Данные предварительного учета используются для оперативного планирования образовательного процесса [1]. В этой связи исследование технической лыжной подготовленности будущих работников культуры является своевременным и актуальным.

Цель исследования состоит в анализе качества владения техникой способов передвижения на лыжах студентками факультета искусств и дизайна согласно

требований программы по физической культуре и здоровью для учащихся учреждений общего среднего образования [4, 5].

Основная часть. Основным методом исследования явилось экспертное оценивание техники способов передвижения на лыжах по пятибалльной шкале.

Исследование проведено на базе учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» с участием студенток двух академических групп первого курса факультета искусств и дизайна ($n = 32$).

Расчет эффективности оценочной деятельности экспертов производился по методике В.М. Зацюрского [3]. В состав экспертной группы вошли студенты третьего курса факультета физической культуры.

Экспертная оценка была проведена по 38 показателям технической лыжной подготовленности. Данные обрабатывались с помощью прикладной программы R version 3.0.2

Наиболее высокие оценки имели место у студенток за выполнение технически простых и доступных способов подъемов «полуелочкой» ($3,61 \pm 0,5$ баллов), «елочкой» ($3,60 \pm 0,5$ баллов), «лесенкой» ($3,63 \pm 0,5$ баллов); способов спуска в основной стойке ($3,38 \pm 0,6$ баллов), высокой стойке ($3,22 \pm 0,5$ балла), низкой стойке ($3,39 \pm 0,6$ баллов); поворотов на месте вокруг пяток лыж ($3,17 \pm 0,4$ баллов) и вокруг носков лыж ($2,90 \pm 0,4$ баллов). Обращает на себя внимание тот факт, что студентки недостаточно владели техникой скользящего шага – основой техники лыжных ходов ($2,41 \pm 0,6$ баллов). В этой связи наиболее низкие экспертные оценки были зафиксированы за технику выполнения наиболее технически сложного и одного из основных способов передвижения – попеременного двухшажного хода ($2,11 \pm 0,5$ баллов); одновременного одношажного (основной вариант) ($2,20 \pm 0,5$ баллов); одновременного одношажного (скоростной вариант) ($2,32 \pm 0,5$ баллов); одновременного двухшажного ($2,45 \pm 0,5$ баллов). У студенток практически отсутствовали навыки владения попеременным четырехшажным ходом, коньковыми лыжными ходами, переходами с одновременных ходов на попеременные и с попеременных на одновременные. Сходные результаты были получены при проведении оценки технической лыжной подготовленности у студентов инженерно-строительного факультета [2].

Выводы. Данные проведенного исследования показали, что студентки по показателям технической подготовленности испытывают явные затруднения в выполнении технических действий на лыжах, входящих в содержание школьной программы по физической культуре и здоровью.

Полученные результаты также указывают на необходимость овладения «школой лыжника» будущими работниками культуры в процессе проведения занятий по лыжной подготовке в силу их низкого уровня технической подготовленности.

Список литературы.

1. Лыжные гонки. Теория и методика обучения в лыжных гонках : учеб. пособие / Н.А. Демко [и др.]; под. ред. Н.А. Демко. – Изд. 3-е., стер. – Минск : БГУФК, 2012. – 298 с.

2. Сак, Ю.В. Анализ результатов лыжной подготовленности студентов инженерно-строительного факультета / Ю.В. Сак С.Т. Лисовский, И.Ф. Бернатович // Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке [Электронный ресурс] : сб. науч. ст. междунар. науч.-практ. конф., Могилев, 12-13 дек. 2019 г. / Могилев. гос ун-т им. А. А. Кулешова. – Могилев, 2020. – С. 144–146.

3. Спортивная метрология : учебник / В.М. Зацюрского. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.

4. Физическая культура и здоровье (I–IV классы): учебная программа для общеобразовательных учреждений с белорусским и русским языками обучения. – Минск: НИО, 2009. – 34 с.

5. Физическая культура и здоровье (V–XI классы): учебная программа для общеобразовательных учреждений с белорусским и русским языками обучения. – Минск: НИО, 2009. – 80 с.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ППФК), КАК ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ВЗАИМОСВЯЗЬ ППФК С ДРУГИМИ ЕЕ ВИДАМИ

Липовка А.Ю., Мостовая А.С.

Введение. Физическая культура, являясь базовой дисциплиной в высших учебных заведениях и как многогранная наука решает ряд общих и специальных задач. По типу решения специальных задач физическую культуру можно классифицировать на базовую (общеобразовательную), профессионально-прикладную, АФК (адаптивную физическую культуру), физическую (двигательную) рекреацию и реабилитацию, спорт. Каждый из видов физической культуры имеют в своем арсенале свои формы, цели, задачи, средства и методы.

Цель. Определить особенности взаимодействия профессионально-прикладной физической культуры (ППФК) с другими видами физической культуры.

Рассмотрим особенности взаимодействия профессионально-прикладной физической культуры с другими видами физической культуры.

Основная часть. Профессионально-прикладная физическая культура, являясь особым видом физической культуры, непосредственно направлена на подготовку людей к профессиональной деятельности для выполнения ими своих профессиональных обязанностей, и включает в себя производственную физическую культуру, предназначенную для совершенствования физической работоспособности в ежедневном труде, профессионально-прикладную физическую подготовку, предназначенную для непосредственной подготовки студента к профессиональной деятельности, профессионально-прикладной спорт, предназначенный для реализации максимальных профессиональных возможностей специалистов через соревнования по прикладным видам спорта, профессионально-прикладную реабилитацию, средства которой используются для восстановления человека, занятого трудом после травм и болезней, профессионально-прикладную рекреацию, которая служит отдыхом [2]. В данном контексте просматривается прямая взаимосвязь с физической реабилитацией, физической рекреацией, спортом и адаптивной физической культурой.

С точки зрения подготовки к спортивной деятельности ППФК является обязательной и необходимой. Спорт, как вид физической культуры, связанный с игровой и соревновательной деятельностью и подготовкой к ней, охватывает большой период в жизни спортсмена. И в зависимости от вида спорта сроки включения ребенка в узкоспециализированный тренировочный процесс различен. В любом случае ранняя