

Анализ уровня физической подготовки студентов под влиянием дистанционного обучения

DOI 10.31483/r-98720

УДК 796



Ермакова Е.Г.,

ФГБОУ ВО «Пермский государственный аграрно-технологический университет им. академика Д.Н. Прянишникова»,
Пермь, Российская Федерация.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5586-1858>, e-mail: lenaermakova74@mail.ru

Резюме: В работе рассматривается проблема влияния дистанционного обучения на уровень физической подготовки студентов. ДО с использованием современных информационно-коммуникационных технологий привело к созданию новой образовательной среды, которая в рамках обучения предоставила возможность студентам самостоятельно приобретать знания в условиях постоянно обновляемой информации. Дисциплина «Физическая культура» одна из основных практических занятий в программе вуза, и чтобы оценить как новые предложенные условия обучения повлияют на качество физической подготовки студентов, проведём исследование в рамках занятий по физической культуре.

Целью исследования является анализ влияния дистанционного обучения на уровень физической подготовки студентов. Задачи исследования: рассмотреть содержание дистанционного обучения, проанализировать сдачу норматива бег 100 м., провести эксперимент и проверить влияние дистанционного обучения на уровень физической подготовки студентов, сделать выводы и дать рекомендации.

Методами исследования являются обобщение научно-методической литературы, метод математической статистики, педагогический эксперимент. Организация и результаты исследования. Исследование проводилось со студентами 1 курса очного обучения Пермского ГАТУ.

В результате проведенного эксперимента было выявлено, что в ходе дистанционного обучения теоретическая часть студентами освоилась лучше, а в практической части (бег 100 м.) результаты ухудшились, так как большая часть программы по физической культуре была представлена в виде теоретических и методико-практических разделов, а возможности активного и систематического занятия бегом, освоения технических и тактических приемов обучения и их совершенствования не было.

Ключевые слова: дистанционное обучение, физическая культура, студенты, бег, норматив, оценка.

Для цитирования: Ермакова Е.Г. Анализ уровня физической подготовки студентов под влиянием дистанционного обучения // Развитие образования. – 2021. – Т. 4, №2. – С. 65-68. DOI 10.31483/r-98720.

Analysis of the Level of Physical Fitness of Students under the Impact of Distance Learning

Elena G. Ermakova

FSBEI of HE "Perm State Agrarian and Technological University named after academician D.N. Pryanishnikov",
Perm, Russian Federation.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5586-1858>, e-mail: lenaermakova74@mail.ru

Abstract: The article deals with the problem of the influence of distance learning on the level of physical fitness of students. The use of modern information and communication technologies has led to the creation of a new educational environment, which, as part of the training, has provided students with the opportunity to independently acquire knowledge in the context of constantly updated information. The discipline «Physical Education» is one of the main practical classes in the university program, and in order to assess how the new proposed training conditions will affect the quality of physical fitness of students, we will conduct a study within the framework of physical education classes.

The aim of the study is to analyze the impact of distance learning on the level of physical fitness of students. Objectives of the study: to consider the content of distance learning, to analyze the passing of the standard running 100 m., to conduct an experiment and check the impact of distance learning on the level of physical fitness of students, to draw conclusions and make recommendations.

The research methods are the generalization of scientific and methodological literature, the method of mathematical statistics, and the pedagogical experiment. Organization and results of the study. The study was conducted with students of the 1st year of full-time study at the Perm State Technical University.

As a result of the experiment, it was revealed that during distance learning, the theoretical part of the students mastered better, and in the practical part (running 100 m.), the results deteriorated, since most of the physical culture program was presented in the form of theoretical and methodological-practical sections, and there was no possibility of active and systematic running, mastering technical and tactical training techniques and improving them.

Keywords: distance learning, physical education, students, running, standard, assessment.

For citation: Ermakova E.G. (2021). Analysis of the Level of Physical Fitness of Students under the Impact of Distance Learning. *Razvitiye obrazovaniya = Development of education*, 4(2), 65-68. (In Russ.) DOI 10.31483/r-98720.

Дистанцире вёренекен студентсен хул-сүрәм үйрәллөх шайне тишкерни

Ермакова Е.Г.

АВ «Д.Н. Прянишников ячеллә Пермь патшаләх агарипе технологи университеч» ФПАВУ,
Пермь, Раççей Федерацийе.ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5586-1858>, e-mail: lenaermakova74@mail.ru

Аннотаци: ёцре дистанцире вёренни студентсен хул-сүрәм үйрәллөхне мёнле витём күнипе չыхаинн проблема-на пәхса тухнә. Хальхи информации хутшану технологийесемпесе усә курса ирттерекен дистанци вёрентөвө չёне вёренү талкашә туса хучё. Вайл информации вёсемсөр չёнелнә тапхартта студентсене хайсем тәллән пәлү илме май туса пачә. Вуз программинче «Физкультура» дисциплина практика занятийесенчен чи пәлтерәшлисен шутне көрет. Җёнә лару-тәрү студентсен хул-сүрәм үйрәллөхне мёнле витём күнине хаклама физкультура занятийесен картинче тәпчев ирттерепер.

Тәпчев тәллөвө дистанци вёрентөвө студентсен хул-сүрәм үйрәллөхне епле витём күнине тишкересси пулса тárать. Тәпчев задачисем: дистанци вёренёвэн содержанине пәхса тухасси, 100 метрлә дистанции чупассипе норма-на епле тултарнине тишкересси, эксперимент ирттересси тата дистанци вёрентөвө студентсен хул-сүрәм үйрәллөхне мёнле витём күнине тेरәслесси, пётэмлетүсем туса сёнүсем хатёрлесси.

Тәпчев меслечесем шутне ăслăлăхпа меслетьлөх литературине пётэмметни, математика статистикин меслече, педагогика эксперименчә.

Тәпчев иёрки тата кăтартăв. Тәпчеве Пермь патшаләх агарипе технологи университечэн көрет вёренёвэн 1-меш курс студенчесемпесе ирттертәмэр. Эксперимент ирттернә хыççан акә мән курэнчә: дистанци вёренёвэнче студентсене теори лайăхрах парәнат, практика (100 метра чупасси) кăтартăв чакать, мёншён тесен физкультура программин пысăк пайне теори тата меслите практика сыпăкесем пек хатёрлесе панă, анчах чупас енёпе активлах тата системалăх тытса пыма, вёрентөвэн техника тата тактика мелесне алла илме май пулман.

Төл сামахсем: дистанци вёрентөвө, физкультура, студентсем, чупу, норматив, хаклав..

Цитаталама: Ермакова Е.Г. Дистанцире вёренекен студентсен хул-сүрәм үйрәллөх шайне тишкерни // Вёренү аталаңав. – 2021. – Т. 4, №2. – С. 65-68. DOI 10.31483/r-98720.

Введение

С указом Президента РФ от 02.04.2020 №239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» [2] традиционная форма обучения претерпела значительные изменения. До с использованием современных информационно – коммуникационных технологий привело к созданию новой образовательной среды, которая в рамках обучения предоставила возможность студентам самостоятельно приобретать знания в условиях постоянно обновляемой информации. Студенты университета, имея возможность учиться дистанционно, практически не ограничены пространственными и временными рамками, что позволяет им формировать физическую культуру в любое удобное для них время. Учитывая специфику дисциплины «Физическая культура», формирование учебного процесса не может быть реализовано в полном объеме. В настоящее время разрабатывается новая концепция физического воспитания студентов, которая учитывает новые приоритеты, такие как: создание

практических занятий и развитие самостоятельного творческого подхода к обучению. Проведём исследование в рамках программы занятий по физической культуре в вузе.

Цель исследования: анализ влияния дистанционного обучения на уровень физической подготовки студентов.

Задачи исследования: рассмотреть содержание дистанционного обучения, проанализировать и сравнить результаты бега на 100 м, провести эксперимент, сделать выводы и дать рекомендации.

Методы исследования: обобщение научно-методической литературы, метод математической статистики, педагогический эксперимент.

Организация и результаты исследования

Исследование проводилось со студентами 1 курса очного обучения Пермского ГАТУ. Студенты занимаются по дисциплине «Физическая культура» традиционным методом, включая теоретические и практические занятия, сдача нормативов.

До дистанционного обучения практические занятия проводились 2 раза в неделю. В программу вуза по фи-

Таблица 1

Контрольные нормативы для основного отделения результатов на 100 м. (с.)

Table 1

Control standards for the main department of results on 100 m. (s.)

	Оценка в баллах					Номер теста
	5	4	3	2	1	
Мужчины	13,5	14,8	15,1	15,3	15,5	1 ГТО
Женщины	16,5	17,0	17,5	17,9	18,7	

зической культуре входит норматив бег 100 м., оценки в баллах представлены в таблице 1.

Бег на 100 м отличается от более длинных спринтерских дистанций (200, 400 м) тем, что скорость бега на протяжении всей дистанции не уменьшается, темп бега остается максимальным. Биологические и физиологические способности человека могут воспринимать такие нагрузки при условии интенсивной силовой тренировки, развития навыка контроля и координации каждого движения, точного соблюдения техники бега [1, с. 32].

Техника выполнения:

1. По команде «На старт» бегун занимает отведенное ему место, упираясь ногами в колодки, а указательным и большим пальцами рук – в землю на стартовой линии, при этом ногу, расположенную позади него, кладет на колено. Спина должна быть прямой, а взгляд направлен строго вперед. На старте руки прямые в локтях, носки кроссовок касаются беговой дорожки.

2. По команде «Внимание» спортсмен должен поднять таз и перенести центр тяжести на ноги и руки.

3. Услышав звук выстрела или команду «Марш», спортсмен одновременно отталкивается ногой от колодки и отрывается руки от земли. Нога, стоящая впереди, выпрямляется в тот момент, когда нога, опиравшаяся на колодку, начинает маховое движение. Руки двигаются одновременно в начале движения – это позволяет быстро набрать необходимую скорость.

Тренировка бега на 100 м.:

1. Взять в руки гантели и прижать к плечам. Медленно и глубоко присесть, а затем резко выпрыгнуть, изо всех сил отталкиваясь от земли. Обе ноги должны оттолкнуться одновременно. Для дополнительной нагрузки можно вытянуть руки с гантелями вверх.

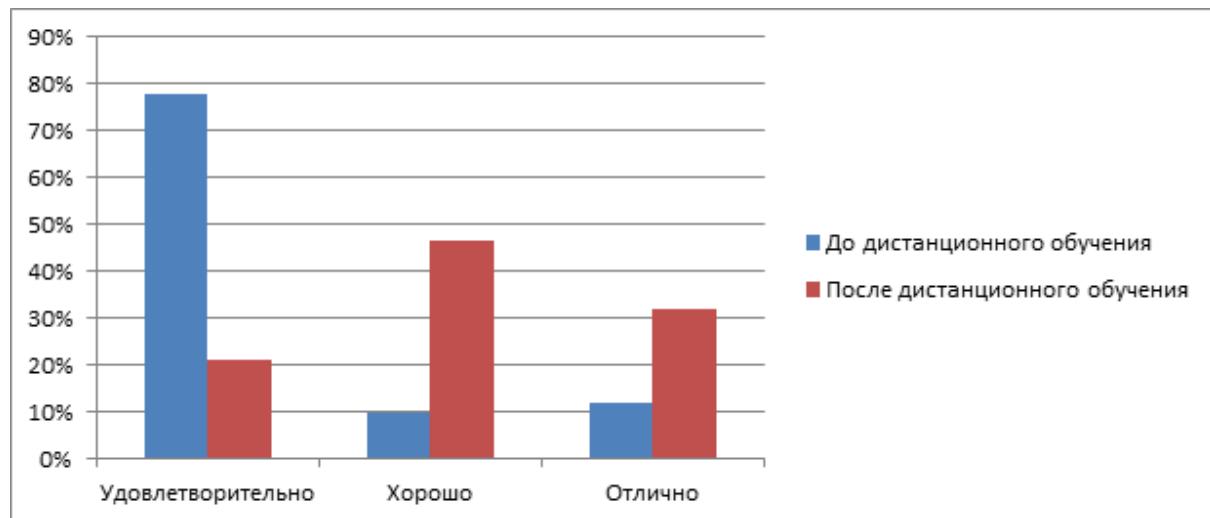
2. Для отработки правильной техники бега полезен бег с захлестыванием голени и бег с высоким подниманием бедер. В первом случае пятки должны касаться ягодиц, а во втором колени должны подниматься на уровень груди.

3. Тренировать правильное движение рук, чтобы при беге в работу включались только плечевые суставы. Не сжимать сильно руки в кулаки и следить за тем, чтобы верх тела не следовал за рукой [3]

4. В исследовании был проведен эксперимент, где до и после дистанционного обучения сравнивались результаты сдачи теоретического раздела (тест) и норматива, бег на 100 м. Результаты сдачи теоретического раздела представлены на рисунке 1.

Вывод: до дистанционного обучения на оценку «удовлетворительно» сдали 78% студентов; на оценку «хорошо» – 10%; на оценку «отлично» – 12%. После ДО на оценку «удовлетворительно» сдали 21,5%; на оценку «хорошо» – 46,7%; на оценку «отлично» – 31,8%. Наблюдается положительная динамика, так как на ДО большей части программы по физической культуре была представлена в виде теоретических и методико-практических разделов, поэтому результаты теста после окончания дистанционного обучения значительно улучшились. Результаты сдачи практического раздела в виде бега на 100 м представлены на рисунке 2.

Вывод: Так как не было возможности активного и систематического занятия бегом, освоения технических и тактических приемов обучения и их совершенствования и в основном преобладает малоподвижный образ жизни результаты сдачи норматива бег 100 м. по окончании дистанционного обучения ухудшились у девушек на 0,3 с., у юношей на 0,2 с.



Rис. 1. Результаты теста по сдаче теоретического материала

Fig. 1. Test results for theoretical material

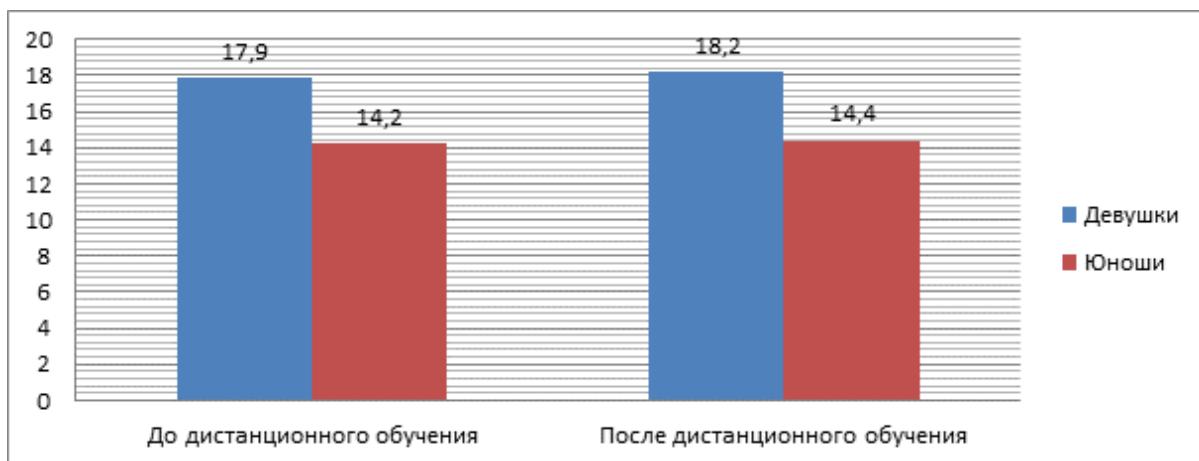


Рис. 2. Результаты сдачи норматива бег 100 м. в секундах

Fig. 2. Results of passing the 100-metres race standard in seconds

Дадим некоторые рекомендации для проведения занятий физической культуры вовремя дистанционного обучения:

1. Проведение занятий в режиме онлайн. Онлайн-занятия могут проводится на различных платформах (Zoom, Moodle, YouTube), где студенты будут выполнять упражнения под непосредственным контролем учителя.

2. Выполнение домашнего задания с фото- и видеотоотчетом.

3. Ведение дневника самоконтроля. Это полезно тем, что студенты будут регулярно следить за своим здоровьем и физическим развитием, а также за их изменениями под влиянием физической активности и занятий спортом.

В российской системе образования всё большую роль начинает играть направление ДО. Учащиеся, находясь в режиме дистанционного обучения, должны получить возможность полноценного образования в соответствии с законодательством Российской Федерации. Формат ДО удовлетворяет такую потребность обучаемого. Несмотря на высокий уровень развития информационных технологий, дистанционное образование не имеет готовых решений в преподавании дисциплины «Физическая культура».

В соответствии с целью и задачами исследования был проанализирован норматив бег 100 м., проведен эксперимент и проверено влияние дистанционного обучения на уровень физической подготовки студентов, сделаны выводы и даны рекомендации.

Список литературы

1. Стриханов М.Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М.Н. Стриханов, В.И. Савинков. – 2-е изд. – М.: Юрайт, 2020. – 160 с.
2. Указ Президента РФ от 02.04.2020 №239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» // Собрание законодательства Российской Федерации. 06.04.2020. №14 (часть I) ст. 2082.
3. Упражнение, подготовка бег на 100 метров. Mybegom [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://mybegom.com/nachinajushhim/programs-training-exercises/uprazhnenie-podgotovka-beg-na-100-metrov.html#i>.

References:

1. Strikhanov, M.N., & Savinkov, V.I. (2020). Fizicheskaiia kul'tura i sport v vuzakh: uchebnoe posobie., 160. M.: Iurait.
2. Uzak Prezidenta RF ot 02.04.2020 239 "O merakh po obespecheniiu sanitarno-epidemiologicheskogo blagopoluchiiia naseleniiia na territorii Rossiiskoi Federatsii v sviazi s rasprostraneniem novoi korona virusnoi infektsii (COVID-19)". Sobranie zakonodatel'stva Rossiiskoi Federatsii. 06.04.2020. 14 (chast' I) st. 2082.
3. Uprazhnenie, podgotovka beg na 100 metrov. Mybegom. Retrieved from <https://mybegom.com/nachinajushhim/programs-training-exercises/uprazhnenie-podgotovka-beg-na-100-metrov.html#i>.

Информация об авторе

Ермакова Елена Геннадьевна – старший преподаватель, ФГБОУ ВО «Пермский государственный аграрно-технологический университет им. академика Д.Н. Прянишникова», Пермь, Российская Федерация.

Information about the author

Elena G. Ermakova – senior lecturer of FSBEI of HE “Perm State Agrarian and Technological University named after academician D.N. Pryanishnikov”, Perm, Russian Federation.

Автор өзчөн пәлтерни

Ермакова Елена Геннадьевна – аслă преподаватель, АВ «Д.Н. Прянишников ячĕллĕ Пермь патшалăх аграрипе технологи университечĕ» ФПАВУ, Пермь, Раççей Федерацийĕ.

Поступила в редакцию / Received / Редакция читнě 20.04.2021

Принята к публикации / Accepted / Пичетлеме йышаннă 26.05.2021

Опубликована / Published / Пичетленсе тухнă 27.05.2021