

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ВОСТОЧНО-СИБИРСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"
УСТЬ-ИЛИМСКИЙ ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ВОСТОЧНО-СИБИРСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"
(Усть-Илимский филиал ГОУ ВПО "ВСГАО")

КАФЕДРА ТЕОРИИ, МЕТОДИКИ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ, СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ

МАТЕРИАЛЫ МЕЖРЕГИОНАЛЬНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

Усть-Илимск, 2011

УДК 796. 078

ББК 75

Ф 50

Печатается по решению редакционно-издательского совета
ГОУ ВПО «ВСГАО»

Физкультурное образование, спорт и здоровье: Материалы Межрегиональной научно-практической конференции Усть-Илимского филиала ГОУ ВПО «ВСГАО». – Иркутск: Изд-во ГОУ ВПО «Восточно-Сибирская государственная академия образования». – 2011. – 254 с.

В сборник вошли научные статьи, тезисы докладов и выступлений участников Межрегиональной научно-практической конференции «Физкультурное образование, спорт и здоровье» Усть-Илимского филиала ГОУ ВПО «ВСГАО» проходившей 22 апреля 2011 г. в городе Усть-Илимске. Основными направлениями в работе конференции были: организация и управление спортивно-массовой и оздоровительной работой: опыт, проблемы и перспективы развития; актуальные проблемы подготовки кадров в области физической культуры и спорта; состояние физического развития и физической подготовленности населения России: медико-биологические и социальные аспекты; психолого-педагогические аспекты физкультурного образования и подготовки спортсменов; современные здоровьесберегающие, педагогические технологии в физкультурном образовании и спорте.

В работе конференции принимали участие доктора педагогических наук, профессора, академик, доценты, кандидаты педагогических, биологических и медицинских наук, а также педагоги и воспитатели, специалисты в области физической культуры и спорта, студенты ВУЗов городов: Красноярска, Читы, Улан-Удэ, Иркутска, Братска, Железногорска, Пинска (Республика Беларусь), Усть-Илимска, Усть-Илимского района.

В материалах сохранено авторское изложение и выполнено лишь необходимое редактирование, в связи, с чем редактор не несет ответственности за возможные неточности.

УДК 796. 078

ББК 75

Ответственный редактор:

О.В. Лимаренко, канд. пед. наук, доцент,
зав. кафедрой ТММБОФВ Усть-Илимского
филиала ГОУ ВПО «ВСГАО»

© Кафедра теории, методики и
медико-биологических основ
физического воспитания, 2011

© Восточно-Сибирская государственная
академия образования, 2011

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Е.П. Врублевский, Л.Г. Врублевская

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И СПОРТУ НА ОСНОВЕ ТЕХНОЛОГИЙ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Полесский государственный университет, Пинск, Республика Беларусь

Актуальность. Несмотря на то, что педагогика является наукой, имеющей традиционный классический подход к подготовке специалистов, применение современных образовательных информационных и коммуникативных технологий является обязательным требованием сегодняшнего дня. Важным компонентом в образовательном процессе является самоподготовка студентов, ее современным воплощением служит дистанционное обучение в Сети с использовани-

ем разработанных Интернет-ресурсов и экспериментальных систем.

К преимуществам дистанционного обучения относятся такие характерные черты как гибкость, модульность, технологичность, обновление роли педагога, повышение мотивации и самоорганизации студентов. Обучение при этом становится интерактивным. возрастает значение самостоятельной работы обучающихся, усиливается интенсивность учебного процесса (А.А. Андреев 1997, 2006; Е.С. Полат, 2003, 2006; С.А. Щенников. 2005). Кроме того, организация системы дистанционного обучения в учебных заведениях высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта позволяет обеспечить непрерывность и систематичность учебной деятельности студентов вне учебного заведения, во время тренировочных сборов и соревнований, совершенствовать систему заочного обучения, развивать новые формы дополнительного образования. Тем не менее внедрение технологий дистанционного обучения в образовательный процесс вузов физической культуры несмотря на свою актуальность, еще не получило должного развития (В.Д. Сячин, 2000, 2007; В.А. Чистяков, 2004).

Цель исследования. Повышение качества процесса обучения студентов-заочников по специальным дисциплинам в вузах физической культуры (на примере дисциплины «Теория и методика лыжного спорта»).

Задачи исследования:

1. Определить уровень освоения специальных дисциплин студентами при традиционной форме заочного обучения в области физической культуры и спорта.

2. Разработать технологию дистанционного обучения специальным дисциплинам студентов-заочников в вузах физической культуры.

3. Экспериментально обосновать эффективность технологии дистанционного обучения специальным дисциплинам студентов-заочников в вузах физической культуры.

Результаты исследования и их обсуждение. Теоретический анализ рабочих учебных программ ряда вузов физической культуры выявил, что в условиях традиционного заочного обучения в вузах физической культуры наблюдается преобладание в самостоятельной работе студентов теоретической составляющей. Практическая и методическая подготовка осуществляется преимущественно в жестко ограниченных рамках очных занятий с преподавателем. Отсутствие обратной связи, систематического контроля в межсессионный период приводит к неэффективности самостоятельной работы студентов.

Так, полученные результаты свидетельствуют, что в период сессии, за время практических занятий в объеме 16-18 аудиторных часов, из 68 студентов первого курса 64,7 проценту занимающихся не удалось в достаточной степени овладеть техникой изучаемых способов передвижения на лыжах, лишь 29,5 % испытуемых соответствовали высокому и среднему уровням, которые можно считать достаточными для успешной профессионально-педагогической деятельности (рис. 1).

Учебный процесс был организован по блочно-модульному принципу и включал три фазы: две очные – установочную и итоговую, одну дистанцион-

ную. Структура и содержание отдельного модуля, включающего теоретический, практический и методический блоки, определялась конкретными целями, задачами, характером и содержанием раздела дисциплины. Последовательность и продолжительность изучения модулей, сроки проведения контрольных мероприятий указаны в академическом календаре. Объем курса составлял 100 часов, из них 78 часов отведено на самостоятельную работу, продолжительность дистанционной фазы 11 недель.



Рис. 1. Уровень владения студентами техникой способов передвижения на лыжах в результате изучения специальной дисциплины «Теория и методика лыжного спорта»

Первая очная фаза, во время установочной сессии, включала вводную лекцию по дисциплине «Теория и методика лыжного спорта», тестирование студентов для определения общего уровня пользовательских умений работы на компьютере и в сети Интернет, компьютерный практикум (2 часа), где студенты получали необходимые знания и умения работы с системой управления обучением Moodle и сервисами Интернета. Во время второй очной фазы проходили преимущественно практические занятия с последующим зачетом и теоретическим экзаменом. Основу дистанционной фазы составляла самостоятельная учебная деятельность студентов по освоению семи учебных модулей и взаимодействие преподавателя и студентов группы через Интернет (рис. 2).

Теоретическая подготовка включала изучение программного материала, самотестирование в режиме обучения и контрольное он-лайн тестирование в LMS Moodle с фиксацией времени и результатов тестирования. Процесс методической подготовки осуществлялся на основе деятельностного подхода, при котором применялись методы активного обучения – метод проблемных ситуаций, проектный метод, предполагал выполнение контрольных заданий, творческих проектов; оформление результатов и отсылка по электронной почте преподавателю; участие в электронных семинарах.

Практическая подготовка – овладение техникой выполнения специфических движений для данного вида физкультурно-спортивной деятельности – в дистанционном режиме осуществлялась с помощью учебного видеофильма с демонстрацией специальных упражнений и способов передвижения на лыжах,

сопровождающейся комментариями преподавателя.



Рис.2. Блок-схема учебной деятельности по освоению студентами модуля учебного курса

Важным компонентом разработанной технологии обучения являлось обеспечение двухсторонней интерактивной связи. На протяжении дистанционной фазы студент имел возможность консультирования с преподавателем, общения со студентами группы. При взаимодействии участников учебного процесса использовались преимущественно асинхронные формы общения (табл. 1).

Таблица 1.

Информационные технологии и формы учебного процесса, используемые в дистанционной технологии обучения

Информационные технологии	Формы учебного процесса
Асинхронные формы общения (в режиме офф-лайн)	
Электронная почта	Консультации, пересылка контрольных заданий, отчетов, рецензий, отзывов
Форум	Электронный семинар, обсуждение, систематизированное по темам, заданное преподавателем, обмен сообщениями и файлами
Электронная доска объявлений	Размещение на доске организационных объявлений и сообщений, архив часто задаваемых вопросов
Синхронные формы общения (в режиме он-лайн):	
Текстовые и голосовые чаты (ICQ, Skype)	Консультации, электронный семинар, общение между студентами группы во время работы над проектами

Для освоения курса студенту необходимо было выходить в сеть для просмотра объявлений, проверки почтового ящика, отсылки заданий, тестирова-

ния, участия в электронном семинаре. При этом общее время онлайн-общения составило 120-180 минут. Эффективность разработанной технологии дистанционного обучения определяли путем оценки теоретической, методической и практической подготовленности, влияния дистанционной технологии на уровень компьютерной грамотности студентов.

Оценка уровня теоретической и методической подготовленности проводилась на трех срезах: начальное тестирование – во время установочной сессии, до изучения дисциплины; рубежное тестирование – в начале сессии, после межсессионной подготовки контрольной группы и дистанционной фазы экспериментальной группы; итоговое тестирование – во время очной сессии, после изучения дисциплины.

Рубежное тестирование выявило наиболее существенный прирост уровня теоретической подготовленности студентов экспериментальной группы ($p < 0,01$). Итоговое тестирование показало, что основная подготовка в экспериментальной группе пришлось на межсессионный период, различия между рубежным и итоговым тестированием недостоверны. Результаты студентов контрольной группы за время сессии существенно повысились ($p < 0,05$), однако к концу сессии им так и не удалось достичь уровня теоретической подготовленности испытуемых экспериментальной группы. Различия между группами достоверны как при рубежном, так и итоговом тестировании (рис.3).



Рис. 3. Динамика уровня теоретической подготовленности студентов контрольной и экспериментальной групп в течение формирующего эксперимента (по оси Y: количество студентов, освоивших учебный материал с коэффициентом усвоения 0,7)

Менее выраженная динамика, но также имеющая статистически достоверный прирост, была выявлена в овладении студентами практическими навыками. Уровень владения способами передвижения на лыжах оценивался по трем контрольным срезам: во время очной сессии – в начале лыжного сбора; в середине, по истечении 50% практических занятий; в конце сессии – на зачетном занятии (рис. 4).

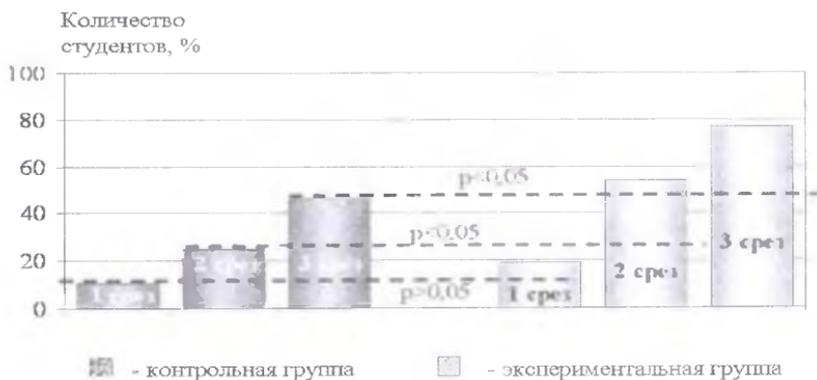


Рис. 4. Динамика уровня владения студентами контрольной и экспериментальной групп техникой способов передвижения на лыжах в течение формирующего эксперимента (по оси Y: количество студентов, имевших высокий и средний уровни владения техникой)

Результаты второго контрольного среза свидетельствуют, что студенты экспериментальной группы достигли более высокого уровня владения техникой способов передвижения на лыжах по сравнению с контрольной группой, различия между группами достоверны ($p < 0,05$). Они быстрее осваивали технику лыжных ходов и поворотов, при этом значительно улучшали ее на протяжении всего формирующего эксперимента ($p < 0,05$). В контрольной группе достоверных изменений за этот период не произошло, они были зафиксированы в этой группе на этапе третьего контрольного среза, достоверность различий между группами также сохранилась ($p < 0,05$).

Данные экспертной оценки в контрольной группе на третьем срезе и экспериментальной группы на втором совпадают на уровне значимости 0,05. Таким образом, студенты экспериментальной группы за половину очных практических занятий достигли такого уровня владения способами передвижения на лыжах, который студенты контрольной группы продемонстрировали в конце лыжного сбора.

Активное использование технологии дистанционного обучения в процессе преподавания дисциплины «Теория и методика лыжного спорта», помимо прямого эффекта – более высокого уровня освоения изучаемой дисциплины, косвенно способствовало повышению уровня компьютерной грамотности студентов, обучавшихся по разработанной технологии. Это выразилось в статистически значимом росте результатов тестирования в экспериментальной группе по следующим тематическим модулям: «Персональный компьютер и операционная система», «Текстовый редактор», «Информация и Интернет» ($p < 0,05$), среднее количество правильных ответов в экспериментальной группе составило, соответственно, 38,0; 42,7 и 31,2 %. В контрольной группе значимых изменений не произошло, различия между группами в целом по тесту достоверны на

уровне значимости 0,05.

Выводы.

1. Разработанная технология дистанционного обучения предполагает использование комбинированной модели дистанционного обучения, сочетающей дистанционные и традиционные формы учебного процесса в соотношении объема часов самостоятельной и аудиторной работы (90:10%). В дистанционной фазе обучение строится, опираясь на кейсы, содержащие основную учебную информацию, и педагогическое общение посредством сети Интернет, которое включает консультирование, тестирование, семинарские занятия, совместные проекты. Применение комбинированной модели обучения на основе деятельностного подхода сочетает репродуктивные и активные методы обучения – метод проблемных ситуаций и метод проектов.

2. Результаты исследований подтверждают эффективность разработанной технологии дистанционного обучения, применение которой позволило за время дистанционной фазы к началу сессии добиться более высокого уровня теоретической подготовленности студентов экспериментальной группы, которые сохранили свое превосходство над контрольной группой и после очной сессии.

Выявлено, что по окончании межсессионного периода студенты экспериментальной группы значительно превосходили в уровне теоретической подготовленности студентов контрольной группы, высокий и средний уровень в экспериментальной группе показали 53,8% студентов, в контрольной – 17,9%; к концу сессии студенты контрольной группы значительно улучшили результаты – к высокому и среднему уровням отнесены 39,2% студентов, но достоверные различия между группами сохранились.

3. Применение экспериментальной технологии дистанционного обучения существенно повышает уровень методической подготовленности студентов. Установлено, что к началу очной сессии в экспериментальной группе к высокому и среднему уровням отнесены по результатам анализа техники 57,7% студентов, подбора упражнений – 53,9%, объяснения и показа способа передвижения на лыжах – 42,3%, подготовки конспекта школьного урока – 80,8%, положения о соревнованиях – 76,9%.

4. Эффективная подготовка во время дистанционной фазы способствовала более быстрому овладению студентами экспериментальной группы техникой способов передвижения на лыжах на очных практических занятиях и позволила за половину запланированного объема очных занятий достичь достоверно более высокого уровня подготовки, в контрольной группе уровень практической подготовленности студентов к этому времени повысился незначительно.

Установлено, что 53,9% студентов экспериментальной группы и 25,0% студентов контрольной имели высокий и средний уровни владения техникой способов передвижения на лыжах. К концу сессии в обеих группах зафиксированы достоверные изменения. 76,9% студентов экспериментальной группы и 46,4% контрольной имели средний и высокий уровни практической подготовленности.

Таким образом, применение технологии дистанционного обучения специальным дисциплинам студентов-заочников в вузах физической культуры по-

зволило сократить их загруженность во время сессии, повысило качество самостоятельной учебной работы в межсессионный период, эффективность овладения теоретическими, методическими и практическими разделами специальных дисциплин и способствовало формированию компьютерной грамотности студентов. Полученные данные свидетельствуют, что использование методических приемов и организационных формах учебного процесса на основе информационно-компьютерных технологий в программе преподавания профессиональных дисциплин откроет новые возможности в образовательном процессе, что, в конечном итоге, будет способствовать повышению результативности обучения будущих педагогов по физической культуре и спорту.

СОДЕРЖАНИЕ

Организация и управление спортивно-массовой, оздоровительной работой: опыт, проблемы и перспективы развития

Василистова Т.В., Пономарев В.В.	Физическое воспитание студенток обучающихся в вузах Северных регионов	3
Арнст Н.В., Пономарев В.В., Григорьев А.Ю.	Программно-методическое обеспечение секционных занятий студентов легкой атлетикой в вузе	9
Козлов Д.В., Пономарев В.В., Григорьев А.Ю.	Повышение двигательной активности студентов на основе интеграции форм физического воспитания в вузе	16
Григорьев А.Ю., Пономарев В.В.	Формирование двигательной компетенции студентов в процессе физического воспитания в вузе	24
Яковлева Н.В.	Основные проблемы развития шорт-трека в России	31
Мяновская Л.А.	Адаптация к физическим нагрузкам как условие самосохранительного поведения в сфере здоровья	34
Актуальные проблемы подготовки кадров в области физической культуры и спорта		
Врублевский Е.П., Врублевская Л.Г.	Подготовка специалистов по физическому воспитанию и спорту на основе технологии дистанционного обучения	37
Иванова В.В., Пономарев В.В., Григорьев А.Ю.	Формирование умственной работоспособности студентов в процессе профессионального обучения в вузе	44
Врублевский Е.П., Врублевская Л.Г.	Подготовки спортсменов высокой квалификации как индивидуализированный процесс	53
Стрельников В.А., Галимов Г.Я., Намсараева Я.Н.	Некоторые подходы к обучению спортивного мастерства боксеров в ВУЗе	56
Маркелов А.В., Пономарев В.В., Григорьев А.Ю.	Состязательно-игровая технология в физическом воспитании студентов в вузе	61
Саенко А.И.	Модель учителя физической культуры, владеющего средствами и методикой обучения дифференцированной программы по курсу «Гимнастика» с учетом внедрения новых стандартов в образовании	65
Приходов Д.С.	Методические основы общефизической подготовки в женском мини-футболе	71
Суханова Т.А.	Рациональное сочетание тренировочных занятий при подготовке туристов к походу	75
Ванглер И.И.	Выбор наиболее рациональной системы защиты в волейболе, в зависимости от качества блокирования	77

Состояние физического развития и физической подготовленности населения России: медико-биологические и социальные аспекты

Иванова Л.В., Николайчук Д.В.	Возможность использования атлетической гимнастики для физического развития школьников	81
Хомяков Г.К., Павличенко А.В., Утяшева И.М., Чемезов А.И., Чирков В.А.	Методика обеспечения безопасности тренировочного процесса при развитии силовых качеств спортсменов	86
Д.А. Балданов	Использование методов традиционной медицины Бурятии для повышения эффективности тренировочного процесса спортсменов	90
Попов И.А., Доржиева О.С., Намсараева Я.Н.	Использование комплекса «Варикард» в спектральном анализе волейболистов	92
Иванишина М.М.	Влияние ранних занятий гимнастикой на физическую подготовленность детей пяти-шести лет	95
Очирова А.Б., Дугарова Д.В.	Рациональное питание студентов факультета физической культуры. Спорта и туризма при повышенных физических нагрузках	97
Ардельян А.С.	Изучение влияния образовательной деятельности различной интенсивности на развитие физических качеств младших школьников	99
Лимаренко А.П.	Показатели физического развития и адаптационного потенциала студентов младших курсов	105
Лимаренко А.А., Лимаренко О.В.	Выявление критериев спортивного отбора и реакции организма пловцов на нагрузку различной интенсивности	108
Психолого-педагогические аспекты физкультурного образования и подготовки спортсменов		
Кохан С.Т., Кохан Д.С.	Влияние ценностных ориентаций на формирование позитивного отношения к физической культуре у студенческой молодежи	114
Уколов А.В., Пономарев В.В., Григорьев А.Ю.	Педагогические условия формирования мотивации занятия спортом учащихся младших классов в процессе физического воспитания в школе	116
Саенко А.И.	Главная роль принадлежит учителю	123
Хоботов С.А.	Результативность тактических действий и коммуникативные умения игроков в волейболе	124
Савинов И.В.	Повышение физической подготовленности учащихся начальных классов через формирование мотивации к занятиям физической культурой средствами общей физической подготовки	127
Парилова О.И.	Формирование здорового стиля жизни у студентов средствами физической культуры	128

Плескач А.С.	Влияние социальной адаптации на успеваемость студентов специальности «Физическая культура»	131
Сидорова И.Ю.	Социализация подростков с проблемным поведением посредством привлечения к командным действиям игры баскетбол	137
Яковлева О.М.	Физическая культура личности младшего школьника как цель современного физкультурного образования	139
Короленко О.Э.	Интеллектуальное развитие занимающихся различными видами спорта	146
Современные здоровьесберегающие, педагогические технологии в физкультурном образовании и спорте		
Абальмасова Т.В.	Использование здоровьесберегающих комплексов в работе с детьми дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья	149
Снесарь Н.Н., Пономарев В.В., Григорьев А.Ю.	Игровой тренинг как интегративная форма гармонизации физического воспитания детей с легкой степенью умственной отсталости	152
Воложанин С.Е.	Признаки перетренированности и способы оптимизации процессов восстановления при оздоровительных занятиях атлетизмом	161
Лисянская А.В., Лимаренко О.В.	Использование программы начального обучения плаванию в разновозрастной группе	165
Крыжнева Н.В.	Интеграция фитнес направлений аэробики и пилатеса как средства фермирования культуры здоровья студентов	172
Н.Н. Колесникова	Совершенствование методики проведения физкультурных занятий в группах кратковременного пребывания детских дошкольных учреждениях	175
Кузекевич В.Р.	Упражнения в беге и ходьбе как средство развития координационных способностей	179
Афанасьев С.Н.	Использование физических упражнений для студентов с ортопедическими заболеваниями	181
Стрельников В.А., Галимов Г.Я., Филимонова Н.Г.	Применение боксерских лап в наработке спортивного мастерства студентов боксеров	184
Романова С.В.	Уровень адаптационного потенциала младших школьников г. Усть-Илимска отнесенных к специальной медицинской группе	188
Пономарев В.В., Трифоненкова Т.А., Поборончук Т.Н.	Применение норвежской ходьбы в физическом воспитании студентов специального медицинского отделения	192
Александрова Ю.М., Петрухина С.В.	Проект «Здоровье детей в наших руках». Создание единого здоровьесберегающего пространства как средство формирования привычки к здоровому об-	

Сахошко Н.Н.	разу жизни у детей дошкольного возраста Формирование и реализация здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе	195 201
Лыженкова Р.С., Коробченко А.И. Диско Л.Г.	Проблемы занятий физической культурой с девушками специальной медицинской группы в ВУЗе Особенности физического развития и состояния здоровья женщин 30-40 лет, проживающих в Северном регионе	206 212
Мазурчик С.В.	Физическая культура личности как цель современного образования школьника старшего звена	217
Соколова В.В., Чихирькова М.В.	Условия, содержание работы по физическому воспитанию, оздоровлению детей в ДЮСШ и семье	222
Муравьева И.С.	Фитнес-аэробика в детском саду как один из вариантов дополнительного образования	230
Гарипов Н.Н.	Допризывная подготовка школьников, проживающих в Северных регионах	235
Поломошнова О.Ю.	Использование нетрадиционных форм работы на занятиях по физической культуре как средство повышения интереса в дальнейшем физическом совершенствовании у старших дошкольников	240
Намданов Б.Б.	Применение игрового метода в учебно-тренировочном процессе подготовки лыжников-гонщиков	245