

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ИНСТИТУТЕ БИЗНЕСА БГУ С УЧЕТОМ СОВРЕМЕННЫХ ПОДХОДОВ И ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Федосюк И.В., Платонова Е.П.

Институт бизнеса БГУ,
г. Минск, Республика Беларусь

Сохранение здоровья студентов, основанного на привитии им насущной потребности к практическим занятиям физической культурой и спортом, является залогом передачи им в будущем этой важной жизненной потребности в профессиональной деятельности.

Здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоническое развитие человека, но и успешность освоения им профессии, эффективность профессиональной деятельности [1].

Регулярная физическая активность считалась неотъемлемой составляющей здорового образа жизни на протяжении многих веков. Сейчас применение физических упражнений в целях оздоровления и профилактики заболеваний студенческой молодежи особенно актуально, так как достижения прогресса в области информационных технологий, высокая степень компьютеризации и автоматизации производственных процессов, использование дистанционного формата обучения обеспечивает минимальную подвижность и физическую нагрузку человека в течение дня.

Переход учебных заведений на дистанционный формат обучения студентов снизил количество двигательной активности студентов, а значит и физическую нагрузку на организм, которую они получали на очных занятиях.

В Институте бизнеса БГУ по физической культуре было разработано специальное тестирование, которое проверяет у студентов знание правил различных спортивных игр, упражнений и историю спорта. Для успешного прохождения тестирований преподавателями кафедры физического воспитания и спорта были записаны лекции, где был дан четкий материал в форме презентаций и коротких видеороликов для лучшего понимания каких-либо упражнений. Помимо тестирований были разработаны специальные модули по различным видам спорта, а именно (настольный теннис, скандинавская ходьба, баскетбол, волейбол, силовая подготовка, плавание, фитболы). Модуль включает лекционный материал, практическую часть и небольшие тестирования, чтобы закрепить знания, полученные из лекций. Практическая часть в модуле состоит из небольших видеороликов, в которых показано, как делать различные упражнения или разминку в виде спорта по названию модуля. Теперь стоит упомянуть про то, как же проходили практические занятия, когда все работали и учились на удаленном режиме.

Характерной особенностью физического воспитания студенческой молодежи в период вирусной пандемии явилось дистанционное обучение и тесная взаимосвязь его с информационными технологиями [2]. Было принято решение, что занятия по физической культуре будут проходить на платформе Zoom. Студенты подключались к платформе Zoom в назначенное время и вместе с преподавателем делали различные упражнения, как и на очных занятиях. Такой подход оказался весьма эффективным, ведь преподаватель имеет возможность наблюдать за активностью обучающихся, контролировать посещаемость занятий и корректировать возникающие ошибки, решать проблемы.

Платформа Zoom – сервис для проведения видеоконференций, онлайн-встреч и дистанционного обучения [4]. Бесплатная учетная запись позволяет проводить видеоконференцию длительностью 40 минут. Программа отлично подходит для индивидуальных и групповых занятий, студенты могут заходить как с компьютера, так и с планшета, либо с телефона. К

видеоконференции может подключиться любой студент, имеющий идентификатор конференции или ссылку. К преимуществам данной платформы можно отнести:

- возможность видео и аудиосвязи с каждым участником;
- организатор может выключать и включать микрофон, а также выключать видео и запрашивать включение видео у всех участников;
- доступен чат, с помощью которого легко поддерживать связь между преподавателем и студентами, отмечать посещаемость;
- можно производить запись урока, как на компьютер, так и в облако.

При построении и проведении занятий по физической культуре со студентами Института бизнеса БГУ работа строиться на принципах коррекционно-развивающего обучения, направленного не только на усвоение новых знаний и умений, но и на ослабление симптоматики заболевания, поддержания и укрепления здоровья. Эта работа, в итоге, направлена на общее развитие и адаптацию организма студентов к дальнейшей профессиональной деятельности]. В период пандемии мы сделали акцент на изучение и использование новых методических подходов к выбору средств физической культуры, способствующих повысить мотивацию занимающихся, привлечь интерес студентов к занятиям, улучшить уровень их функционального состояния и физической подготовленности (рис.).

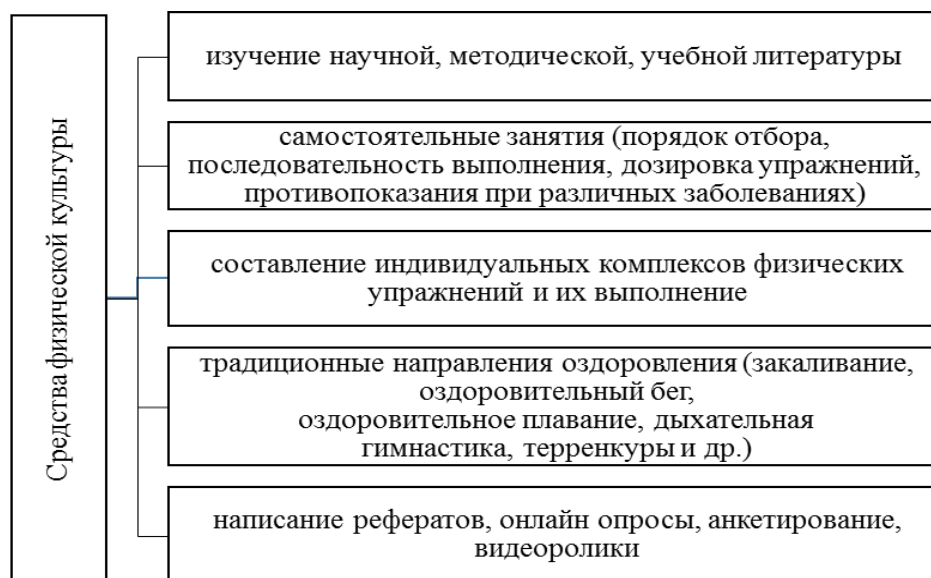


Рис. Средства физической культуры для студентов в рамках дистанционного обучения

Особое значение при выборе физических упражнений для студентов в современных условиях имеет потребность их в получении необходимых для этого научных знаний, способствующих саморазвитию и стимулирующих самостоятельное изучение литературы. В результате значительно расширяются знания обучающихся в области оздоровительной и лечебной физической культуры, инновационных методик физического воспитания и здорового образа жизни. По нашему мнению, дистанционное обучение поспособствовало более разнообразному использованию самостоятельных занятий физической культурой и спортом [3].

Основными составляющими самостоятельных занятий являются:

- мотивация и целенаправленность,
- выбор двигательной активности,
- задачи при выборе вида физической активности,
- структура занятия и параметры нагрузки,
- самоконтроль.

Мотивацию к физической активности определяют личностные качества, отношение и требования к самому себе, желание достичь определенного уровня физической подготовленности и работоспособности. Следует помнить – здоровье и успешная карьера взаимообусловлены. Определение цели – является важной составляющей двигательной активности. Умение определить для себя, что же вы хотите получить от занятий физическими упражнениями в конечном итоге: оптимально развить физические способности, совершенствовать телосложение, сохранить высокий уровень работоспособности, укрепить и сохранить здоровье? Цель определяет задачи, которые вам предстоит решать по ходу ее достижения.

При выборе физической активности, следует учитывать возрастные изменения, ограничения по здоровью, график учёбы и т. д.

Многообразие видов двигательной активности способствует как развитию физических качеств, так и формированию психического и психологического благополучия, укреплению и сохранению здоровья. Оно поражает своим разнообразием: гигиеническая утренняя гимнастика, терренкур, оздоровительная ходьба, скандинавская ходьба, бег, велосипедные прогулки, занятия на тренажерах. А также современные оздоровительные системы, которые включают в себя: различные дыхательные методики, йога, калланетика, шейпинг, пилатес, оздоровительная аэробика и др. Многие из данных видов двигательной активности можно организовать самостоятельно, даже не выходя из дома.

Любой вид физической активности предполагает:

- знать теоретические основы выбранного вида двигательной активности;
- овладеть системой практических умений, с учетом отклонений в здоровье (если таковые имеются);
- совершенствовать двигательные навыки и функциональные возможности организма;
- владеть методикой построения занятия, уметь самостоятельно корректировать нагрузку;
- творчески подходить к занятиям.

Знание теоретических основ выбранного вида двигательной активности, способствует безошибочному, методически грамотному применению его на практике. А также анализировать информацию с целью самооценки для исправления ошибок и творческого подхода к организации самостоятельных занятий.

Новые условия жизнедеятельности, перемены, происходящие с самоизоляцией и дистанционным обучением, сегодня требуют разработки новых, более эффективных методик преподавания и подготовки. Однако на данный момент происходит лишь постепенное внедрение новых технологий в процессы оздоровительной и общей физической культуры.

Поэтому необходимо вносить поправки, как в образовательный процесс, так и в процесс подготовки преподавателей. Решив задачу осознанной ориентации студента на ценности физической культуры, можно говорить о его приобщении к оздоровительной,

Литература:

1. Давиденко, Д.Н., Щедрин Ю.Н., Щеголев В.А. *Здоровье и образ жизни студентов /под. общ. ред. проф. Д.Н. Давиденко: учеб. пособие. – СПб. : СПбГУИТМО, 2005. – 124 с.*
2. Листкова, М.Л. *Содержание средств и методик физического воспитания студентов в режиме дистанционного обучения в период пандемии / М.Л. Листкова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2021. – № 1. – С. 109-114.*
3. Федосюк, И.В. *Самостоятельные занятия физическими упражнениями в режиме дня студента / И.В. Федосюк, Е.П. Платонова // Вопросы физического воспитания студентов вузов: сб. науч. ст. Вып. 14 / редкол.: В.А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2020. – С. 37-44.*
4. Zoom – платформа для проведения онлайн-занятий. [Электронный ресурс]. – URL: <https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/> (дата доступа: 01.10.2021).