

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ В ПРОЦЕССЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Вашкевич К.С.

Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь

Дистанционное обучение стало неотъемлемой частью нашей жизни, во многом оказывая влияние на процесс получения образования. Во всем мире университеты переходят на онлайн-формат обучения, что позволяет снизить риски заболеваемости или же считается, что такой формат обучения является эффективным.

Дистанционное обучение также коснулось и занятий по физической культуре. Стоит отметить, что именно в такой сложный период иммунная система человека нуждается в укреплении и защите. Процесс обучения физической культуре усложняется в рамках получения высшего образования дистанционно, поэтому следует рассмотреть случаи самостоятельного занятия спортом.

Студенты, посещая занятия по физической культуре в онлайн-формате, получают хорошую теоретическую базу, позволяющую закрепить знания в сфере спорта и здоровья: изучение теоретического материала предоставленного преподавателем, прохождение онлайн-тестов, выполнение практических заданий с последующим отображением результатов в отчетном документе, который прикрепляется на образовательный портал (образовательную платформу) для проверки и оценки преподавателем и т.д.

Как отмечалось российским педагогом Вороновым Н.А., правильно разработанная методика обучения в дистанционном формате в сфере физической культуры и здоровья позволяет эффективно проводить студентам занятия самостоятельно [1].

Шелехова О.В. отмечала, что, учитывая активное использование технологий в современном обществе, можно сказать, что при организации занятий физической культурой со студентами необходимо использовать различные системы управления образованием, мобильные приложения и виртуальные образовательные среды в их числе [2].

Самостоятельные занятия проявляются в выполнении студентов в домашних условиях комплекса упражнений, позволяющих сохранить и укрепить здоровье в процессе дистанционного обучения, например, комплексы упражнений, сочетающие различные направления фитнеса и видов спорта, которые можно выполнять как дома, так и на улице. Подобные комплексы, как правило, не требуют наличия большого количества спортивного инвентаря. А иногда и могут строиться на использовании подручных средств: бутылка с водой, полотенце, стул и т.д. Студенты эффективно и с большей заинтересованностью занимаются спортом в домашних условиях, поскольку затрачивается меньше времени на подготовку к занятию, чем в очном формате.

При этом, стоит отметить, самостоятельные занятия имеют свой недостаток: отсутствие контроля преподавателя, который оценивает правильность выполнения упражнения и корректирует ошибки. Неправильное выполнение упражнения, чрезмерная нагрузка могут привести к серьезным последствиям для здоровья студента.

Однако внедрение в образовательный процесс новых информационных технологий дает возможность модернизировать образовательный процесс и повысить мотивацию студентов в процессе обучения, что, в свою очередь, будет способствовать развитию интеллектуальных способностей студентов, их умению самостоятельно приобретать новые знания и за-

кладывать фундамент для успешной их самореализации в будущем, а также облегчит образовательный процесс [3, 4].

Итак, самостоятельные занятия в процессе дистанционного обучения, как новшества в процессе получения образования, являются новым этапом в совершенствовании образования, что, на наш, взгляд, влияет на активную и эффективную работоспособность студентов, преподавателей, хотя при этом имеют и недостатки.

Литература:

1. Воронов, Н.А., Новожилова С.В., Игнатова Е.В., Авдеева С.Н. Самостоятельные занятия физической культурой студентов ВУЗа во время самоизоляции с элементами дистанционного контроля в рамках дисциплины «Прикладная физическая культура» // *Современные проблемы науки и образования*. – 2020. – № 5. ; Электронный ресурс: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=30131>. -- Дата доступа: 29.03.2022.

2. Шелехова, О.В. *Формирование проективных умений студентов при использовании компьютерных технологий: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук*. - Иркутск, 2004. -175 с.

3. Богданов, В. М. *Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию* / В. М. Богданов, В. С. Пономарев, А. В. Соловов // *Теория и практика физической культуры*, 2001. – № 8. – С. 55–59.

4. Храмов, В. В. *Информационно-технологическое обеспечение учебного процесса по волейболу на факультете физической культуры* / В. В. Храмов, Н. А. Максимович // *Мир спорта*. – 2007. – № 1. – С. 60–64.

УДК 378. 037.1

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Строк А.Н., Сак Ю.В., Сошко Н.И.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Особое место в поддержании боевой готовности войск занимает физическая подготовка. Одной из задач которой является развитие выносливости [1].

Выносливость рассматривается как одно из проявлений двигательной активности и является неотъемлемой частью понятия гармонически развитого военнослужащего.

Эффект тренировки выносливости во многом зависит от наиболее рационального подбора средств и методов, способствующих эффективному развитию данного качества.

Актуальностью данной работы является развитие и поддержание на должном уровне выносливости у курсантов военных учебных заведений, которая играет важную роль в оптимизации их жизнедеятельности и выступает как важный компонент физического здоровья, играя приоритетную роль, как в военной службе, так и в спортивной деятельности.

Цель исследования: разработать методику развития выносливости в субмаксимальной зоне мощности для курсантов военных факультетов.

Для достижения поставленной цели исследования необходимо решить следующие **задачи:**

1) изучить закономерности развития выносливости в субмаксимальной зоне мощности у курсантов военного факультета;