

3. Макарова Э.В., Мелентьев А.Н. Лечебное плавание при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: Учебно-методическое пособие. - Москва. – 2016. – 94с.
4. Храпылина Л.П. Реабилитация инвалидов / Л. П. Храпылина. – М.: Изд-во «Экзамен», 2006. – 340 с.
5. Makarova E.V., Shmeleva S.V., Kartashev V.P. Dynamics of changes in performance indicators in the application of physical rehabilitation to student with flaccid paresis // Biology and Medicine, 2015. – Т.7. - №3. – С. ВМ-107-15.

УДК 37.037:796.012.5

ПРОВЕДЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА (БАДМИНТОН) В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ

Бархатова Людмила Александровна, доцент кафедры физической культуры, ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К. А. Тимирязева

Березинская Наталия Алексеевна, старший преподаватель кафедры физической культуры, ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К. А. Тимирязева

Аннотация. Данная работа содержит систематизированный и обобщенный опыт авторов по содержанию, организации, подготовке необходимых учебных материалов для обеспечения проведения практических занятий по бадминтону в вузе в условиях дистанционного обучения.

Ключевые слова: физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, частота сердечных сокращений, показатели самоконтроля.

Цель: определить степень освоения студентами программы по базовой физической культуре и сравнение образовательного процесса, организуемого как в очной форме, так и дистанционном формате.

Объектом исследования являются показатели успеваемости студентов по данной дисциплине при различных формах занятий на основе сравнительного анализа успеваемости по семестрам.

Предметом исследования является сравнение уровня освоения программы при очном обучении и дистанционном.

Субъект исследования – студенты 1, 2 и 3 курсов дневного отделения, занимающиеся в спортивном отделении бадминтоном.

Форма проведения анализ статистических данных по успеваемости студентов 1, 2 и 3 курсов дневного отделения, занимающиеся в спортивном отделении бадминтоном.

Многие преподаватели ведущие дисциплину базовые виды спорта столкнулись с проблемами из-за недопонимания особенностей организации подобной деятельности. В период вынужденного проведения практических

занятий в форме дистанционного обучения нами были разработан «Дневник самостоятельных занятий». Студентам было предложено регулярное выполнение заданий. Для контроля заполнения дневника самостоятельных занятий, в котором студенты указывали содержание, дозировку и основные параметры самоконтроля при занятиях физической культурой: субъективные (самочувствие, настроение, аппетит и т. д.) и объективные (ЧСС). Далее приведены примеры этих дневников, которые были использованы в период обучения с апреля по июнь 2020.

Содержание заданий составлялось с учетом всех методических принципов построения тренировочного процесса и спортивной тренировки.

Дневник самостоятельных занятий №1

Дата	Содержание	Кол-во повторений	ЧСС	Оценка самочувствия	Теоретическая подготовка
06.04.20	Разминка на основные группы мышц	15 мин	120 - 140		Шаги в бадминтоне
	ОФП: пресс отжимания, прыжки на скакалке	20 x 3 10 x 3 100 x 3	140 - 160		
	Упражнения на развитие гибкости	15 мин	100 - 120		

Дневник самостоятельных занятий №2

Дата	Содержание	Кол-во повторений	ЧСС	Оценка самочувствия	Теоретическая подготовка
06.04.20	Разминка на основные группы мышц	15 мин	120 - 140		Тактика парной игры
	ОФП: пресс Отжимания (м/ж) Обратная планка прыжки на скакалке	30 x 3 10 /8 x 4 20 сек. x 3 80 x 5	140 - 160		
	Упражнения на развитие гибкости	15 мин	100 - 120		

План кардио-тренировки на 25 минут

1 раунд	2 раунд	3раунд
1. Ходьба с захлестом голени	1. Разведение рук и ног	1. Конькобежец
2. Подъем колен к груди	2. Подтягивание колен	2. Удар ногой вперед и назад
3. Бокс	3. Удар ногой вбок с касанием пола	3. Ходьба в планку
4. Разведение ног в планке	4. Низкоударные берпи	4. Спринтер
Отдых 1 минута	Отдых 1 минута	Отдых 1 минута

Методические указания по проведению самостоятельной кардио-тренировки:

1. Повторение каждого упражнения 20 секунд, затем 10 секунд отдых;
2. Каждое упражнение повторяется в 2 раза x 4 упражнения (4 минуты);
3. Между раундами отдых 1 минута;
4. Основываясь на объективных (ЧСС) или субъективных показателях (самочувствие) самоконтроля студент может скорректировать количество повторений.

По результатам проведенных исследований можно с уверенностью сказать, что освоения программы дисциплины по физической культуре базовые виды спорта во многом зависит от опыта традиционной практической работы студентов под руководством преподавателя (рис. 1.).

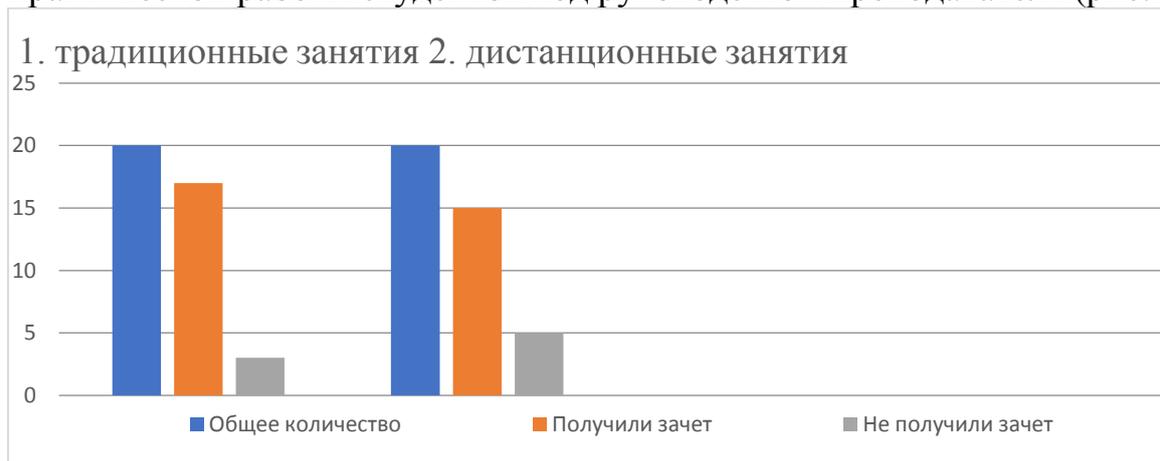


Рис. 1. Диаграмма успеваемости студентов по дисциплине Базовые виды спорта - бадминтон

Педагогические наблюдения и анализ тренировочных игр показывают, что общая физическая подготовка студентов не пострадала, но игровые качества, техническая подготовка изменились в худшую сторону, снизилась их эффективность. Обучения в дистанционном формате с выполнением заданий и с соответствующим отчетом, заполнением дневника самостоятельной работы, как вынужденная замена практических занятий, можно считать эффективной; но она уступающей по качеству очному обучению дисциплине.

Библиографический список

1. Бархатова Л.А., Березинская Н.А. Особенности балльно-рейтинговой системы комплексной оценки уровня освоения программы по физической культуре для студентов аграрных вузов: Сб. статей Доклады ТСХА. – 2016. - С. 306-310.
2. Жигун Е.Е., Бархатова Л.А. Особенности проведения занятий по физической культуре с различными возрастными категориями: Учебное пособие. 49.03.01 Физическая культура / Е.Е. Жигун, Л.А. Бархатова. - М.: РГУФКСМиТ, 2017. – 127 с.
3. Макарова Э.В. Основные подходы в реализации профессионально-прикладной физической подготовки студентов РГАУ-МСХА имени К.А.Тимирязева: Материалы МНПК. в рамках XXVI

Междунар. специал. выставки «Агрокомплекс – 2016» «Аграрная наука в инновационном развитии АПК». – 2016. – С.29-35.

4. Макарова Э.В., Мелентьев А.Н. Современные проблемы и технологии развития физической культуры и спорта в Вузах Минсельхоза России: Сборник материалов Всеросс. науч.-пр. конф. для преподавателей физ. культуры. – 2018. – 56с.

5. Дубатовкин В.И., Фроловин С.А. Инновационные технологии в современном баскетболе: Сб. статей Доклады ТСХА. - 2019. - С. 367-369.

УДК 796.20

САМОРЕАЛИЗАЦИИ И СОЦИАЛИЗАЦИЯ ИНВАЛИДОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В АДАПТИВНОМ КЕРЛИНГЕ

Васнёва Алина Олеговна, старший преподаватель кафедры физической культуры, ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева

Тузов Илья Николаевич, доцент кафедры комплексной безопасности и физической культуры, ГБОУ ВО МО Академия социального управления

Аннотация. Адаптивная физическая культура имеет большие возможности для коррекции и совершенствования психологии и моторики инвалида, вариативность её средств позволяют производить отбор целесообразных сочетаний для каждого отдельного случая. Некоторые возможности влияния физических нагрузок, на антропометрические показатели и мотивацию спортсменов инвалидов мы рассмотрим на примере керлинга.

Ключевые слова: кёрлинг, реабилитация инвалидов, социализация инвалидов, Параолимпийский спорт, специальная спортивная психология.

С каждым годом растет число автомобильных аварий, в результате растет число потерпевших с тяжелыми травмами опорно-двигательного аппарата, порой очень остро переживающих постоянную утрату своей трудоспособности, невозможность продолжать прежний образ жизни [2].

Керлинг на колясках является относительно новым видом спорта. Его дебют в официальной программе зимних Параолимпийских игр состоялся в 2006 году в Турине. Первый всемирный чемпионат по керлингу на колясках прошел в Швейцарии в 2002 г. Мы предполагаем, что профессиональные занятия керлингом, помогут инвалидам-колясочникам восстановить свой социальный и профессиональный статус [1], а также повысит уровень самореализации и социализации [5]. Для проверки обоснованности выдвинутой гипотезы был организован формирующий эксперимент.

Объектом исследования являлись спортсмены с заболеванием опорно-двигательного аппарата, московского спортивного клуба по керлингу