

3. Ибрагимов И., Ковшов А. Информационные технологии и средства дистанционного обучения: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 3-е изд., стер. – Москва: Академия, 2008. – 336 с.

4. Полат Е.С. Педагогические технологии дистанционного обучения: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – Москва: Академия, 2022. – 400 с.

5. Полат Е.С. Теория и практика дистанционного обучения: учебное пособие для вузов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Академия, 2020. – 434 с.

6. Рубинштейн М. Проблема учителя. – Москва: Академия, 2004. – 176 с.

7. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»: [Электронный ресурс]. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/902389617> (дата обращения: 12.11.2022)

References

1. Andreev A.A. Essays on distance learning in Russia [*Essays on distance learning in Russia*]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ocherki-distantsionnogo-obucheniya-v-rossii/viewer> (access date: 15.11.2022)

2. Weindorf-Sysoeva M.E. (2022) Methods of distance learning: textbook for universities [*Metodika distancionnogo obucheniya: uchebnoe posobie dlya vuzov*] Moscow.– 194 p.

3. Ibragimov I. (2008) Information technologies and means of distance learning: a textbook for students. higher textbook institutions [*Informacionnye tekhnologii i sredstva distancionnogo obucheniya: uchebnoe posobie dlya stud. vyssh. ucheb. Zavedenij*] Moscow.– 336 p.

4. Polat E.S. (2022) Pedagogical technologies of distance learning: a textbook for students. higher textbook institutions [*Pedagogicheskie tekhnologii distancionnogo obucheniya: uchebnoe posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedenij*]. Moscow.–400 p.

5. Polat E.S. (2020) Theory and practice of distance learning: textbook for universities [*Teoriya i praktika distancionnogo obucheniya: uchebnoe posobie dlya vuzov*]. Moscow.– 434 p.

6. Rubinshtein M. (2004) The problem of the teacher [*Problema uchitelya*]. Moscow. – 176 p.

7. Federal Law «On Education in the Russian Federation» [*Federal'nyj zakon «Ob obrazovanii v Rossijskoj Federacii»*]. [Electronic resource]. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/902389617> (access date: 11.12.2022)

УДК 378.1

ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБЛАСТИ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА И ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ИХ РЕШЕНИЮ

Е.В. Михеева

Аннотация. В данной статье рассмотрены основные аспекты настольного тенниса, как учебной дисциплины, описаны основные положительные характеристики, наблюдаемые при занятии данным видом спорта, определены цель и задачи

учебного предмета, отмечены механизмы реализации воспитания среди обучающихся физической культуры в рамках учебной дисциплины, сформулированы возможные проблемы, касающиеся процесса преподавания будущим специалистам физической культуры дисциплины «настольный теннис». Особое внимание автором уделено тому, что одним из вопросов педагогической науки является разработка и построение стратегических путей совершенствования профессионализма преподавателей в области физической культуры и спорта, что обусловливается закономерностями социального формирования и значительной социальной значимостью задачи повышения формирования профессиональных компетенций у будущих выпускников. Повышение качества процесса и становление профессиональной подготовки педагога в области физической культуры и спорта происходит в вузовской системе. Специфика подготовки кадров заключается в том, что к одной из составляющих вопроса профессиональной подготовки педагогов можно отнести активную практическую подготовку в области освоения видов спорта, где процесс осуществляется с использованием разнообразных образовательных технологий и увеличением количества часов на освоение. Любой педагог, в особенности молодой выпускник, обязан технически грамотно продемонстрировать физические упражнения по видам спорта, в том числе и по настольному теннису, предусмотренные учебной программой образовательного учреждения. Резюмируя, автор указывает, что речь, таким образом, идет о профессиональной компетентности в целом, то есть о результатах освоения выпускником образовательной программы в области освоения дисциплины «настольный теннис» и подготовки не только по сумме знаний (они являются необходимой, но недостаточной составляющей профессионализма специалиста), но и по важнейшим практическим характеристикам, востребованным рынком труда.

Ключевые слова: настольный теннис, физическое воспитание, учебная дисциплина, физический потенциал студентов, проблемы обучения настольному теннису.

PROBLEMS OF TRAINING SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION IN THE FIELD OF TABLE TENNIS AND THE MAIN APPROACHES TO THEIR SOLUTION

E. Mikheeva

Abstract. *This article discusses the main aspects of table tennis as an academic discipline, describes the main positive characteristics observed when practicing this sport, defines the purpose and objectives of the subject, notes the mechanisms for the implementation of education among students of physical culture within the framework of the academic discipline, formulates possible problems related to the process of teaching the discipline "table tennis" to future specialists of physical culture. The author pays special attention to the fact that one of the issues of pedagogical science is the development and construction of strategic ways to improve the professionalism of teachers in the field of physical culture and sports, which is determined by the laws of social formation and the significant social significance of the task of increasing the formation of professional competencies among future graduates. Improving the quality of the process and the formation of professional training of a teacher in the field of physical culture and sports takes place in the university system. The specificity of personnel training lies in the fact that one of the components of the issue*

of professional training of teachers can be attributed to active practical training in the field of mastering sports, where the process is carried out using a variety of educational technologies and an increase in the number of hours for mastering. Any teacher, especially a young graduate, is obliged to technically competently demonstrate physical exercises in sports, including table tennis, provided for by the curriculum of an educational institution. Summarizing, the author points out that in this way we are talking about professional competence in general, that is, about the results of mastering an educational program in the field of mastering the discipline "table tennis" by a graduate and training not only in terms of the amount of knowledge (they are a necessary but insufficient component professionalism of a specialist), but also in terms of the most important practical characteristics demanded by the labor market.

Keywords: *table tennis, physical education, academic discipline, physical potential of students, problems of teaching table tennis.*

В настоящее время практика физического воспитания среди обучающихся организаций высшего образования является неотъемлемой частью формирования их физических качеств. Повышение физического и оздоровительного потенциала, мышечной и двигательной активности студентов, в частности будущих специалистов физической культуры, является важнейшей задачей проведения учебных занятий и осуществляется за счет применения специализированных учебных методик и подходов в рамках данного направления. Стоит отметить, что не всегда процесс занятий по физическому воспитанию студентов спортивных факультетов приносит выполнение поставленных результатов. В этом случае, большое внимание уделяется включению в программы образования специализаций по различным видам спорта, как ведущему фактору повышения и совершенствования физической культуры и здоровья обучающихся вузов.

Достоверно, что положительный рост критериев и показателей здоровья обучающихся высших учебных заведений, их мышечного потенциала, достигается за счет двигательной активности. Чем более эффективно и рационально студент использует свой двигательный потенциал, тем более заметнее проявляется улучшение психофизического состояния, снятие умственного напряжения, устойчивость к внешним и внутренним раздражителям и т.д.

Одним из специализированных видов спорта, включающих в себя эффективную и разнообразную двигательную активность, позволяющих формировать у студентов физические качества, оперативное мышление, эмоциональную устойчивость, является настольный теннис. Регулярные занятия данным видом спорта способны улучшить у обучающихся показатели здоровья.

Настольным теннисом могут заниматься люди любого пола, возраста, а также лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Доступность данной спортивной игры делает ее достаточно популярным направлением также среди студентов.

Развитие и совершенствование настольного тенниса как учебной дисциплины в вузах является важным этапом формирования у обучающихся спортивной подготовки и физической культуры. Стоит отметить ряд положительных сторон, наблюдаемых при занятии настольным теннисом:

1. Ограничение ухудшения и укрепление зрения будущих специалистов физической культуры. В процессе игры происходит постоянная перефокусировка зрачка и

сокращение мышц глазного аппарата. Это способствует получению продолжительного эффекта, схожего с результатом проведения специальных тренировок на глаза. Стоит отметить, что студентам, имеющим серьезные проблемы со зрением, настольный теннис противопоказан [4].

2. Увеличение скорости реакции. Достоверно, что скорость полета мяча в настольном теннисе может достигать 170-180 км/ч. Небольшая длина игровой поверхности заставляет игрока не только внимательно следить за двигающимся мячом, но и оперативно принимать решения. Нередко быстрота реакции может помочь студенту и в различных жизненных ситуациях, например, увернуться от летящего объекта, поймать падающий со стола предмет и т.д. Интересно, что настольный теннис также выступает средством подготовки специалистов как спортивных (например, вратарь хоккейной команды), так и иных профессий (например, операторов, космонавтов) к экстремальным быстротекущим ситуациям.

3. Формирование и развитие целеустремленности, решительности, оперативного мышления, волевых характеристик. Наиболее наглядно данные качества проявляются в рамках командного разряда, когда каждый игрок ставит перед собой задачу выигрыша партии и получения очка для команды. Это влечет за собой оперативную мыслительную активность и психологическую саморегуляцию студентов.

4. При занятии настольным теннисом развивается опорно-двигательный аппарат, что в свою очередь стабилизирует и улучшает осанку, работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Интенсивные занятия, включающие большое количество перемещений у стола, способны предотвратить развитие сердечных заболеваний и направлены на повышение качества работы легких студента.

5. Стоит отметить, что настольный теннис можно рассматривать так же как механизм борьбы со стрессом, агрессией и повышенной эмоциональностью студента. Монотонность учебного дня, нередко, негативно сказывается на психологическом состоянии студента. Занятия настольным теннисом являются наиболее рациональным и безопасным средством выплеска отрицательных эмоций, что подтверждается силой, с которой обучающийся отбивает мяч [1].

Таким образом, настольный теннис является одним из спортивно-ориентированных занятий, которое направлено на поддержание и укрепление оздоровительного потенциала, совершенствование физической подготовленности обучающихся высших учебных заведений, в частности будущих специалистов физической культуры. Отсюда выделим цель и задачи учебной дисциплины «настольный теннис» (рисунок 1).

В качестве основных методов и средств реализации цели и задач настольного тенниса в качестве учебной дисциплины могут выступать:

- учебно-практические занятия;
- спортивно-массовые мероприятия;
- спортивные секции [3].

В процессе проведения настольного тенниса как учебной дисциплины в организациях высшего образования не всегда можно отметить выполнение всех поставленных преподавателем задач. Усвоение теоретических знаний, практических навыков и умений в данном виде спорта нередко носит посредственный характер [2]. Это зависит от многих факторов, которые формируют актуальную проблему в области обучения будущих специалистов физической культуры.

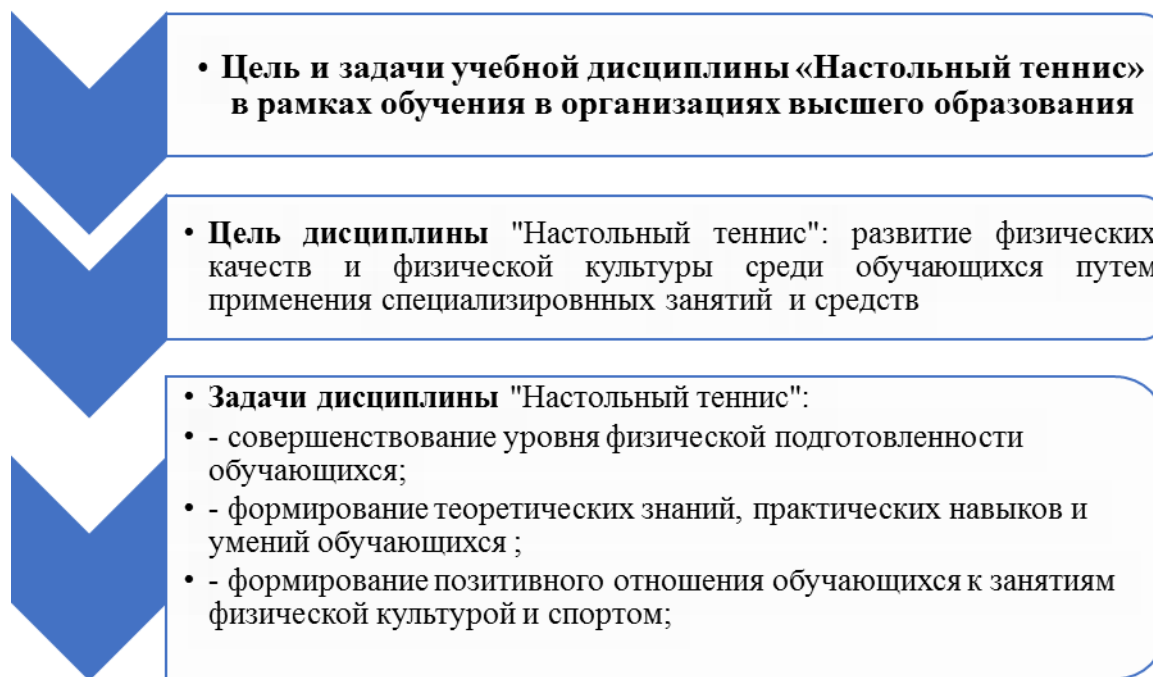


Рисунок 1. Цель и задачи учебной дисциплины «Настольный теннис» в рамках обучения в организациях высшего образования

На примере Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина рассмотрим ряд возможных проблем, касающихся данного вопроса.

1. В настоящее время во многих организациях высшего образования, в том числе и в ЕГУ им. И.А. Бунина применяется болонская система образования, предполагающая разделение учебного процесса на 2 части:

- бакалавриат, длящийся 4 года;
- магистратура, длящаяся 2 года.

В рамках данной системы дисциплина «настольный теннис» среди будущих специалистов физической культуры проводится на последнем году обучения (4-5 курс). Скучный учебный план, предполагающий занятия настольным теннисом в течение 2-х месяцев, не приведет к получению положительного результата для поставленных преподавателем задач, так как данная спортивная игра является довольно технически сложным и богатым видом спорта, для изучения приемов которого требуется более продолжительный промежуток времени.

2. Одной из проблем в рамках обучения настольному теннису будущих специалистов физической культуры является большое количество часов, отводимое на самостоятельное обучение. Естественно, что для углубления полученных знаний в рамках дисциплины самостоятельная работа приобретает важное значение. Но не стоит забывать, что в основном студенты спортивного факультета на учебных занятиях настольным теннисом впервые знакомятся и с правильным выполнением технических приемов и упражнений и практикуют их. Поэтому в рамках учебной дисциплины необходимо применение большего количества практических занятий для формирования технических навыков.

3. 4-5-е курсы представляют собой период, когда студенты являются уже состоявшимися личностями со своими установившимися ориентирами на будущую жизнь. Многие из обучающихся спортивного отделения не проявляют повышенного интереса к данной игре, так как имеют уже сформировавшиеся предпочтения в спорте, а также других, более интересующих студентов, сфер жизни, отдают свободное время на рабочую деятельность, семью и т.д.

4. В ЕГУ им. И.А. Бунина проводят внеучебную работу секции по различным видам спорта. Настольный теннис также не является исключением. Секция может выступать в качестве одного из механизмов реализации учебного плана в рамках данной дисциплины. Однако проблема кроется в том, что основной контингент занимающихся в секции настольного тенниса представляют студенты неспортивных направлений, что во многом может быть связано с поздним ознакомлением студентов с учебной дисциплиной «настольный теннис» и в связи с этим отсутствием интереса к данному виду спорта.

Таким образом, можно отметить, что настольный теннис является одной из наиболее эффективных и прогрессивных учебных дисциплин, направленных на повышение физического потенциала, спортивной культуры и улучшение здоровья будущих специалистов в области спортивного и физического совершенствования. Стоит отметить, что для формирования у студентов желания и привычки для занятия данным видом спорта, преподавателями организаций высшего образования необходимо применять в своей работе рациональный механизм физического воспитания и совершенствования, который, в свою очередь, требует применения более широкого массива средств.

Список литературы

1. Волокитина О.А. Настольный теннис, как помощник в развитии физической и эмоционально-волевой сфере студента // Наука-2020. – 2019. – № 10(35). – С. 92-95.

2. Гарифуллин Р.Ш., Калманович В.Л., Давлетгареева А.А. Улучшение показателей здоровья и физической подготовленности студентов технического вуза путем применения на учебных занятиях упражнений настольного тенниса // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – № 4 (Том 21). – С. 91-95.

3. Ивинский Д.В. Методические рекомендации по организации и проведению спортивно-ориентированных занятий по настольному теннису для студентов, обучающихся по программе бакалавра // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2017. – Т. 22. – № 2(166). – С. 36-41.

4. Кузнецов Г.М. Методика использования настольного тенниса для улучшения, развития зрения или ограничения его ухудшения // StudNet. – 2022. – Т. 5. – № 1.

References

1. Volokitina O.A., SkullZ. P., Andreenko T. A. (2019) Table tennis as an assistant in the development of the physical and emotional-volitional sphere of a student [*Nastol'nyj tennis, kak pomoshchnik v razvitii fizicheskoy i emocional'no-volevoj sfere studenta*] // Science 2020. – 2019. – Vol. 10(35). – P. 92-95.

2. Garifullin R.Sh., Kalmanovich V.L., Davletgareeva A.A. (2018) Improvement of indicators of health and physical fitness of students of a technical university by using table

tennis exercises in training sessions [*Uluchshenie pokazatelej zdorov'ya i fizicheskoy podgotovlennosti studentov tekhnicheskogo vuza putem primeneniya na uchebnykh zanyatiyah uprazhnenij nastol'nogo tennisa*] // Science and sport: current trends. – 2018. – № 4 (Vol. 21). – P. 91-95.

3. Ivinsky D.V. (2017) Methodological recommendations for the organization and conduct of sports-oriented table tennis lessons for students enrolled in the bachelor's program [*Metodicheskie rekomendacii po organizacii i provedeniyu sportivno-orientirovannykh zanyatij po nastol'nomu tennis dlya studentov, obuchayushchihся po programme bakalavra*] // Bulletin of the Tambov University. Series: Humanities. – 2017. – V. 22. – № 2 (166). – P. 36-41.

4. Kuznetsov G.M., Tsinis A.V. (2022) Methods of using table tennis to improve, develop vision or limit its deterioration [*Metodika ispol'zovaniya nastol'nogo tennis dlya uluchsheniya, razvitiya zreniya ili ogranicheniya ego uhudsheniya*] // StudNet. – 2022. – Vol. 5. – № 1.

УДК 796.05

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ЖЕНЩИН 35-39 ЛЕТ К ЗАНЯТИЯМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ФИТНЕСОМ

В.С. Рязанова

Аннотация. В статье раскрывается вопрос о выявлении личностно-мотивационной оценки к использованию различных технологий оздоровительных фитнес-программ. Особое внимание уделено одной из нерешенных проблем, которой является рационализация двигательных режимов для женщин разного периода среднего возраста, что не позволяет достичь должного оздоровительного эффекта, в некоторых случаях отмечаются и негативные последствия. Ввиду этого, в статье указывается, что можно говорить о существующем дефиците оптимальных физкультурно-оздоровительных программ, которые могут дать видимый долговременный комплексный оздоровительный эффект. Необходимым условием оптимизации уровня здоровья женщин является высокий уровень двигательной активности. Проанализирована оценка личностной мотивации женщин 35-39 лет к занятиям оздоровительным фитнесом, где результаты исследования послужат для разработки экспериментальной методики по повышению уровня физической подготовленности и морфофункциональных показателей женщин средствами оздоровительного фитнеса. Актуальность совершенствования системы занятий оздоровительным фитнесом обусловлена, с одной стороны, тем, что у женщин с наступлением среднего возраста выявляются инволюционные изменения в функциональных, физических, адаптационных показателях, с другой, - отсутствием методики занятий, улучшающей физические кондиции в комплексе, в то время как большинство практических программ имеют узкий спектр воздействия. Резюмируя, автор указывает, что вовлечь женщин в систематические занятия физическими упражнениями возможно лишь в том случае, если им будут предложены инновационные технологии оздоровительных фитнес-программ в интересных для занимающихся сочетаниях. Кроме того, особен-