

УДК 378.146:796

## ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО КУРСА ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Прокопенко Л.А.

*Технический институт (филиал) Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова, Нерюнгри, e-mail: larisana4@mail.ru*

В данной статье рассматриваются особенности применения дистанционного образовательного курса по общей физической подготовке для студентов Технического института (филиала) Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова в городе Нерюнгри. Разработанный курс, скоординированный с учетом пандемии вируса COVID-19, с использованием современных онлайн-платформ и сервисов, вызвал положительные отзывы со стороны студентов, позволил достигнуть высокой посещаемости занятий и прохождения успешных текущих и итоговых аттестаций обучающимися. В ходе исследования были выявлены технические трудности для преподавателей и студентов в период проведения занятий в дистанционном формате, а также трудности в занятиях физическими упражнениями для студентов в нестандартных условиях. Проведение учебно-тренировочных занятий в онлайн-режиме, применение комплексов упражнений общефизической подготовки с использованием современных оздоровительных технологий, ориентированных на фитнес-программы, явились наиболее актуальными для домашних условий. Это позволило эффективно вовлечь студентов в образовательный процесс в удаленном формате и вызвало наибольший интерес среди студентов. Данный курс имеет практическое значение для тех, кто в силу разных причин не может посещать занятия очно, вынужден заниматься дистанционно, и позволяет на приемлемом уровне качественно обучать студентов в соответствии с учебными программами предмета «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Ключевые слова: студенты вуза, общая физическая подготовка, режим изоляции, дистанционный образовательный курс, онлайн-обучение.

## FEATURES OF THE APPLICATION OF A DISTANCE LEARNING COURSE ON GENERAL PHYSICAL TRAINING FOR UNIVERSITY STUDENTS

Prokopenko L.A.

*Technical Institute (branch) North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosov, Neryungri, e-mail: larisana4@mail.ru*

The article discusses the features of the application of a distance learning course on general physical training for students of a Technical Institute (branch) North-Eastern Federal University in Neryungri. The developed course, coordinated taking into account the pandemic of the COVID-19 virus, using modern online platforms and services, caused positive feedback from students, allowed to achieve high attendance of classes and passing successful current and final certifications by students. In the course of the study, technical difficulties were identified for teachers and students during classes in a distance format, as well as difficulties in physical exercises for students in non-standard conditions. Conducting training sessions in online mode, the use of exercise complexes of general physical training using modern wellness technologies focused on fitness programs were the most relevant for home conditions. This made it possible to effectively involve students in the educational process in a remote format and aroused the greatest interest among students. This course is of practical importance for those who, for various reasons, cannot attend classes full-time, are forced to study remotely, and allows students to be taught qualitatively at an acceptable level in accordance with the curricula of the subject «Elective disciplines in physical culture and sports».

Keywords: university students, general physical training, isolation mode, distance learning course, online training.

Из-за сложившейся неблагоприятной эпидемиологической обстановки в стране в 2020–2021 гг., вызванной коронавирусом COVID-19, пришлось вводить режим самоизоляции, а вузам – переходить на дистанционный формат обучения. Для студентов и преподавателей очного обучения такой формат явился непривычным и даже пугающим, особенно для

практических дисциплин, в том числе для физической культуры и спорта. Сразу стало понятно, что самоизоляция изменит привычный образ жизни, вызовет дефицит повседневной двигательной активности, а это может сказаться на физическом и психическом здоровье участников педагогического процесса, тем более в течение длительного времени. Необходимо было перестроиться на обучение в домашних условиях, подобрать такие средства и методы обучения, которые бы позволили решать приоритетные задачи физического воспитания в вузе: обучение двигательным действиям, развитие физических качеств, поддержание здоровья студентов. Это потребовало адаптации содержания предмета «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», традиционно основанного на деятельностном практическом процессе учебного занятия, к домашним условиям с применением дистанционных образовательных технологий [1, 2]. Особую актуальность приобрели вопросы развития онлайн-образования. Новые подходы к образованию в дистанционном формате вызвали повышенный исследовательский интерес среди отечественных ученых [3–5].

Цель работы: показать особенности курса дистанционного обучения по общей физической подготовке для студентов очного отделения и выявить отношение студентов к занятиям в новом формате.

**Материал и методика исследования.** Разработка курса дистанционного обучения проводилась по предмету «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» с направлением «Общая физическая подготовка».

В ходе исследования использовались анализ и обобщение научно-методической литературы, данных интернет-источников, анкетирование по исследованию отношения студентов к дистанционному образовательному курсу по общей физической подготовке, анализ посещаемости занятий и итоговой аттестации студентов, математические методы с расчетом процентов.

Исследование организовано на базе кафедры общеобразовательных дисциплин Технического института (филиала) Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова. В режиме дистанционного обучения приняли участие студенты 2–3-го курсов очного отделения гуманитарного профиля кафедр «Педагогика и методика начального образования», «Зарубежная и отечественная филология», занимающиеся в группах общей физической подготовки, в количестве 42 человек, все девушки. Из них 7 человек совмещали учебу с работой, 3 человека имели малолетних детей, 12 человек обучались за пределами г. Нерюнгри.

В учебном процессе дистанционного обучения использовались онлайн-платформы и сервисы: Skype, Zoom, электронная почта, WhatsApp. Были задействованы актуальные учебно-методические материалы кафедры, которые дополнились новыми разработками для

дистанционного обучения, и электронная библиотечная система вуза. Размещение методических материалов проводилось в электронной информационно-образовательной среде Moodle Технического института (филиала) Северо-Восточного федерального университета, что способствовало самостоятельной деятельности студентов. На базе WhatsApp были созданы учебные группы студентов для информирования и оповещения о предстоящих планах, заданиях, закрытые личные чаты для индивидуальных вопросов обучающихся, получения выполненных заданий студентами и их оценки преподавателем.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для вовлечения студентов в активный образовательный процесс, эффективной обратной связи, стимулирования самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности на первое место были поставлены учебно-тренировочные занятия в онлайн-среде. В разработке курса дистанционного обучения по общей физической подготовке мы опирались на знание современных оздоровительных технологий, ориентированных на фитнес-программы, актуальные для домашних условий, вызывающих наибольший интерес среди студентов.

С учетом Госстандарта высшей школы мы предусмотрели практический раздел дисциплины по физической культуре и спорту с двумя подразделами: методико-практическим и учебно-тренировочным, а также контрольный раздел. В организацию практических занятий были включены методические занятия в системе Zoom (10% от всего курса занятий); учебно-тренировочные занятия в онлайн-формате, проводимые преподавателем на платформе Skype (60%), и самостоятельные занятия студентов с записью видеороликов и отправкой в личный чат преподавателя на WhatsApp (25%). На контроль спортивно-технической и общефизической подготовки было отведено 5% курса занятий как с визуализацией в онлайн-режиме, так и с записью видеороликов.

Виды деятельности разработанного нами курса и используемые в дистанционном формате следующие.

1. Разработка методических материалов преподавателями:

- методических указаний для самостоятельного составления комплекса общеразвивающих упражнений для разминки, а также ее проведения в онлайн-формате;
- комплексов упражнений общей физической подготовки с использованием собственного веса, инвентаря в домашних условиях (гантелей, эспандеров, пластиковых бутылок с водой), домашней мебели (с обновлением 1 раз в месяц);
- контрольных упражнений спортивно-технической подготовки, куда вошли силовые упражнения на разные группы мышц с оценкой техники их выполнения;

– тесты общефизической подготовленности (1 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, 2 – поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены, 3 – классическая планка с опорой на предплечья).

2. Выполнение заданий студентами: составление комплекса упражнений для разминки и ее проведение в онлайн-формате.

3. Выполнение упражнений студентами:

– занятия в онлайн-режиме под руководством преподавателя, направленные на повышение спортивно-технической и общефизической подготовленности;

– самостоятельные занятия по разработанным педагогом комплексам общей физической подготовки, которые записывались в виде видеороликов в ускоренном режиме и отправлялись преподавателю.

4. Контроль:

– спортивно-технической и общефизической подготовленности с визуализацией в онлайн-формате;

– спортивно-технической подготовленности по видеороликам с записью в ускоренном режиме;

– общефизической подготовленности по видеороликам с записью в реальном времени;

– посещаемости занятий.

В качестве примера представляем «Комплекс ОФП-2» (силовой тренинг в домашних условиях):

1. «Отжимания» от пола (10 раз (дев.), 20 раз (юн.)). Для девушек допускается упор на коленях.

2. Скручивания (20–30 раз) выполняются из положения лежа на спине, ноги согнуты под углом 90° на возвышении, руки за голову – подъем туловища вперед, тянуться локтями к коленям, округляя спину и втягивая живот (можно ноги закрепить за опору).

3. Приседания (20 раз).

4. «Планка» (30 секунд).

5. Отжимания от пола узким упором (кисти вместе в упоре) (10 раз (дев.), 20 раз (юн.)). Для девушек допускается упор на коленях.

6. «Ножницы» (20–30 раз) для нижнего пресса – смена прямых ног в положении лежа на спине, одна нога сверху, другая снизу.

7. Выпады вперед с опусканием на колено и возвращением в исходное положение (15 раз каждой ногой).

8. «Планка» (35 сек – 1 минута).

9. Обратные «отжимания» от скамьи, опуская таз вниз вдоль опоры (10 раз (дев.), 20 раз (юн.)).

10. «Скалолаз» (15 раз каждой ногой). Выполнение: из упора лежа подтягивание колена каждой ноги к локтю противоположной руки. Делается в быстром темпе, но нужно чувствовать работу мышц пресса, ног, кора.

11. Приседания с выпрыгиванием (10 раз (дев.)). «Берпи» (10 раз (юн.)). Выполнение: упор присев – прыжком упор лежа – одно отжимание – прыжком упор присев – выпрыгивание вверх.

12. «Планка» (30 секунд).

Методические указания: все упражнения выполняются одно за другим (это 1 круг). Выполнить не менее 2 кругов для девушек и 3 кругов для юношей. Между кругами отдых не более 3 минут.

Несмотря на изоляцию, студенты нашего вуза имели возможность непосредственно заниматься физическими упражнениями. Это способствовало сохранению мотивации студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями, активизации их двигательного режима.

Следует отметить ряд трудностей, с которыми столкнулись наши преподаватели и студенты в этот период:

1) слабая работа сети Интернет, перебои, особенно в удаленных районах Республики Саха (Якутия);

2) ограничения в подаче электричества в сельских районах, в том числе веерные отключения (воспользоваться электричеством можно было только в определенные часы);

3) ограничения в пространстве для занятий физическими упражнениями в домашних условиях;

4) недостаток контроля за правильным выполнением учебных заданий студентами из-за отсутствия контактной работы;

5) суровые климатические условия Крайнего Севера, не позволяющие заниматься физическими упражнениями на свежем воздухе;

6) увеличение педагогической нагрузки на преподавателей, поскольку значительно увеличилась индивидуальная работа со студентами.

Опрос, проведенный среди студентов при выходе на очное обучение, позволил выявить отношение студентов к занятиям по физической культуре в удаленном режиме: насколько эффективно, по их мнению, прошли занятия, какие испытывали негативные факторы в период изоляции, с какими трудностями столкнулись при занятиях физическими упражнениями в домашних условиях.

На вопрос: «Как прошло дистанционное обучение по физической культуре?» – 56% обучающихся ответили: «Эффективно», 40% обозначили как «Менее эффективно, чем при очном обучении», и 4% считают, что «Неэффективно».

На вопрос: «Какие негативные факторы имели место в этот период?» мы получили следующие ответы:

- снижение физической активности отметили 60% студентов;
- увеличение объема учебной нагрузки в целом – 32%;
- недостаток прогулок на свежем воздухе – 30%;
- пребывание в замкнутом пространстве – 20%;
- нарушение режима дня – 20%.

Дополнительно были отмечены такие факторы, как нехватка общения с одногруппниками, нарушение сна, частые болезни, много дел по дому, головные боли из-за постоянного использования ноутбука, смартфона.

12% студентов указали на отсутствие негативных факторов.

В ответах на вопрос: «Были ли ухудшения эмоционального состояния?» можно выделить апатию у 30% опрошенных, а также такие состояния, как раздражительность у 25%, тревожность у 25%, плаксивость у 20%, гнев у 8%. Не испытывали ухудшения эмоционального состояния 25% девушек.

При исследовании трудностей, испытываемых студентами при занятиях физическими упражнениями в онлайн-формате, мы констатировали:

- отсутствие необходимого спортивного инвентаря – 60% ответов;
- ограничение пространства в домашних условиях – 56%;
- недостаток индивидуального контроля правильной техники упражнений – 32%;
- снижение мотивации к занятиям в нестандартных условиях – 30%.

На вопрос: «Понравились ли вам онлайн-занятия по физической культуре и спорту?» большинство студентов ответили «Да» – 72%. «Нет» и «Затрудняюсь ответить» отметили по 14% опрошенных.

Улучшение общего состояния от занятий физическими упражнениями в онлайн-формате отметили 60% девушек, не отметили улучшения 25% и затруднились ответить 15%.

Также особенностью данного курса явилась возможность для студентов, пропускающих занятия физическими упражнениями в онлайн-формате без уважительных причин (проспал, готовился к другому предмету) или по уважительной причине в связи с техническими сбоями, отработать пропущенные занятия в более позднее время. А те, кто пропускал из-за ухода за детьми или в связи с работой, выполняли разработанные комплексы ОФП в удобное для них время, делали записи занятий и отправляли на контроль

преподавателю. Это позволило повысить общую посещаемость занятий студентами и обеспечить прохождение итоговой аттестации в намеченные сроки. Исходя из предусмотренных программой в весеннем семестре практических занятий в количестве 32, на 42 человека приходится 1344 занятия. Несмотря на указанные трудности, процент общей посещаемости занятий в данной группе составил 84% (1129 занятий), соответственно пропуски занятий с учетом уважительной причины (из-за болезни) – 16% (215 занятий). На пропущенные занятия по болезни пришлось 7% (94 занятия), на остальные пропуски – 9% (121 занятие). Результаты итоговой аттестации по контролю успеваемости в балльно-рейтинговой системе за осенний семестр 2020/2021 учебного года – аттестованы 100%.

### **Заключение**

Разработка дистанционного образовательного курса по предмету «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» с направлением «Общая физическая подготовка» обусловлена необходимостью реализации программы физического воспитания студентов с непосредственным учебно-тренировочным процессом, значительную долю которого составили занятия в онлайн-режиме в домашних условиях. Это дало возможность сохранить мотивацию студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями, активизировало их двигательный режим.

Для реализации курса дистанционного обучения применялись современные онлайн-платформы и сервисы.

Несмотря на выявленные трудности для преподавателей и студентов в период изоляции, обучение в дистанционном формате с использованием технических средств в условиях сурового климата Якутии прошло успешно. Следует отметить высокую посещаемость занятий студентами в этот период и успешное прохождение текущей и итоговой аттестации. Результаты проведенного среди студентов опроса показали, что большинство из них положительно относятся к занятиям физическими упражнениями в онлайн-формате.

Занятия в онлайн-режиме с использованием комплексов упражнений по общей физической подготовке, разработанные на основе современных оздоровительных технологий, ориентированных на фитнес-программы, понравились большинству студентов и вызвали спортивный интерес.

Разработанный нами курс дистанционного обучения по общей физической подготовке позволил в карантинный период продолжить качественное обучение, дал возможность находиться преподавателям в постоянном взаимодействии со студентами, достигнуть эффективной обратной связи благодаря технологиям непосредственного выполнения студентами упражнений и заданий в онлайн-среде и визуализированной оценке преподавателя.

Итоги функционирования новой модели дистанционного образования важны и на сегодняшний день. Студенты, совмещающие обучение с работой, воспитывающие малолетних детей, проживающие в отдаленных районах Республики Саха (Якутия), в других регионах, имеют возможность непосредственно заниматься физическими упражнениями в удобное для них время, используя разработки вуза.

Дистанционное обучение стало неотъемлемой частью учебного процесса, но оно не заменит живого общения, непосредственной контактной работы участников педагогического процесса.

Мобильные технологии в процессе физического воспитания можно использовать лишь в качестве вспомогательных технических средств, но они не оказывают должного влияния на качество этого процесса.

### Список литературы

1. Козлов А.В., Бударников А.А., Фетисов В.Н., Михеева Т.М., Купцова В.Г. Классификация видов деятельности онлайн-дисциплины «Физическая культура» в университете: аспекты двигательной подготовки // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 3 (205). С. 199-204.
2. Львова Т.Г. Проблемы и перспективы дистанционного и гибридного обучения студентов технического вуза по дисциплине «Физическая культура» // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 4 (206). С. 227-233.
3. Корельская И.Е. Технологический подход к дистанционному обучению по дисциплине «Физическая культура» в условиях вуза // Теория и практика физической культуры. 2021. № 4. С. 33–34.
4. Корчевский А.М., Токарь Е.В. Электронное обучение студентов ВУЗА дисциплинам по физической культуре и спорту // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 220–224.
5. Покровская Т.Ю., Юсупов Р.А., Титова Е.Б., Журавлева Ю.С. Дистанционное обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» в условиях самоизоляции // Теория и практика физической культуры. 2020. № 11. С. 65–67.