

Теория и методика профессионального образования

УДК 37.037.1+378.147.9

DOI 10.37386/2413-4481-2021-3-21-26

Л.В. Байкалова

Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия

Л.Г. Шебалина

Алтайский государственный медицинский университет, г. Барнаул, Россия

Л.Г. Серебрякова

Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова, г. Барнаул, Россия

РЕАЛИЗАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ПРЕПОДАВАНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

В статье рассматриваются проблемы обеспечения дисциплины «Физическая культура и спорт» в условиях перехода на дистанционный формат обучения в вузе. Анализируются результаты анкетирования студентов по вопросам эффективности дистанционных технологий в процессе физического воспитания, предусматривающего смещение акцента на самостоятельную и индивидуальную работу. Предложен механизм организации учебного процесса в вузе по дисциплине «Физическая культура и спорт» с использованием онлайн-платформ, выделены его значимые моменты, которые позволяют активизировать двигательную и познавательную деятельность студентов.

Ключевые слова: дисциплина «Физическая культура и спорт» в вузе, технологии дистанционного обучения, самоизоляция в обучении, педагогические подходы.

L.V. Baykalova

Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia

L.G. Shebalina

Altai State Medical University, Barnaul, Russia

L.G. Serebryakova

Polzunov Altai State Technical University, Barnaul, Russia

IMPLEMENTATION OF PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES OF DISTANCE LEARNING IN TEACHING THE DISCIPLINE “PHYSICAL CULTURE AND SPORTS” IN CONDITIONS OF SELF-ISOLATION

The article examines the problems of ensuring the discipline “Physical Culture and Sports” in the context of the transition to a distance learning format at the university. The results of the survey of students on the effectiveness of distance technologies in the process of physical education, which involves a shift in emphasis to independent and individual work, are analyzed. A mechanism for organizing the educational process at the university in the discipline “Physical Culture and Sports” using online platforms is proposed, its important points allowing to intensify the motor and cognitive activity of students are highlighted.

Key words: discipline “Physical Culture and Sports” in the university, technologies of distance learning, self-isolation in training, innovative pedagogical approaches.

Программа дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе направлена не только на получение студентами знаний в области укрепления и сохранения здоровья и работоспособности, организации здорового образа жизни во время учеб-

ной деятельности и психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности, но и предусматривает повышение уровня их функциональных и двигательных способностей.

Вследствие пандемии коронавируса COVID-19 во всех вузах страны возникла необходимость перехода с традиционных форм (контактных) преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» на педагогический процесс, в основе которого применение дистанционных образовательных технологий, а также необходимость стимулирования самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов с учетом подходящей для них медицинской группы здоровья и индивидуальных особенностей их двигательных и функциональных возможностей [1].

Как известно, дистанционный формат обучения характеризуется увеличением времени, которое человек проводит за компьютером, в результате чего имеет место недостаточная двигательная активность, снижается работоспособность, появляется утомляемость, ухудшается общее самочувствие молодого человека. Чрезмерная гиподинамия считается одним из существенных факторов, вызывающих состояние эмоционального перенапряжения (стресса), которое характеризуется проявлением реакции тревоги и в целом приводит к истощению нервной системы [2].

На период самоизоляции Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендовала определенный двигательный режим: «Сидячий образ жизни и низкий уровень физической активности могут оказать негативное влияние на здоровье, благополучие и качество жизни людей, а самоизоляция может вызвать дополнительный стресс и поставить под угрозу психическое здоровье граждан. Физическая активность и методы расслабления могут быть ценными инструментами, помогающими сохранять спокойствие и защищать здоровье в течение этого времени» [3]. Студенты, несмотря на режим самоизоляции, в соответствии с законодательством Российской Федерации, должны получить возможность полноценного образования. Однако анализ подходов к проблеме разработки условий реализации дистанционного обучения в процессе физического воспитания студентов показывает, что данный вопрос еще не имеет достаточного научного обоснования.

В этих обстоятельствах повышается значимость и необходимость создания благоприятных условий для реализации педагогических технологий дистанционного обучения в преподавании дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе, которые позволили бы студентам овладеть необходимым объемом изучаемого материала, в том числе с применением онлайн-технологий [4], с предоставлением возможности самостоятель-

ной работы по освоению изучаемого материала в режиме самоизоляции.

Объект исследования – процесс физического воспитания студентов в режиме самоизоляции.

Предмет исследования – реализация педагогических технологий дистанционного обучения студентов в преподавании дисциплины «Физическая культура и спорт» в условиях самоизоляции.

Цель исследования – теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить механизм организации учебного процесса в вузе с использованием технологий дистанционного обучения дисциплины «Физическая культура и спорт» в условиях самоизоляции.

Гипотеза исследования – предполагается, что технологическое обеспечение дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе окажется эффективным и будет соответствовать целям обучения, если педагогами будет разработан механизм организации учебного процесса в режиме самоизоляции с использованием технологий дистанционного обучения.

Задачи исследования:

1. Изучить имеющийся опыт использования дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт».

2. Определить возможности применения средств дистанционного обучения в практике преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» в высшей школе.

3. Разработать механизм организации учебного процесса в вузе по дисциплине «Физическая культура и спорт» с использованием технологий дистанционного обучения в условиях самоизоляции.

Для решения поставленных задач и подтверждения гипотезы использованы следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение; педагогическое наблюдение; тестирование, анкетирование; педагогический эксперимент; статистическая обработка полученных данных.

Основной педагогический эксперимент проводился на базе ФГБОУ ВО МЗ РФ «Алтайский государственный медицинский университет» в период с апреля 2019 года по октябрь 2020 года, около четырех месяцев. Эксперимент представлял собой исследование наиболее эффективных дистанционных технологий по дисциплине «Физическая культура и спорт» в образовательной студенческой среде. При выборе новых видов и форм занятий в режиме самоизоляции нами были учтены современные теории обучения и воспитания, основы теории и практики физической культуры, активные и интерактивные методы работы со студентами.

Была разработана анкета, направленная на определение трудностей, с которыми столкнулись студенты в ходе вынужденной смены формы обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт». В анкетировании приняли участие 320 студентов (обоих полов) в возрасте от 18 лет до 23 лет (I–V курсы) Алтайского государственного медицинского университета (г. Барнаул). Из них 127 мужчин, 193 женщины, из которых 67 отнесены по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, к основной и подготовительной – 253 человека. Полученные данные проанализированы и представлены в результатах исследования. Студентам было предложено ответить на следующие вопросы.

1. Удобно ли вам обучаться в дистанционном режиме?

2. Удовлетворены ли вы процессом обучения в дистанционном режиме?

3. Испытывали ли вы сложности при выполнении заданий по дисциплине «Физическая культура и спорт»?

4. Как вы оцениваете работу преподавательского состава по дисциплине «Физическая культура и спорт» в рамках дистанционного обучения?

5. Какие виды заданий при дистанционном обучении по дисциплине «Физическая культура и спорт», на ваш взгляд, вам были наиболее полезны? Укажите все варианты.

6. Изменилась ли ваша двигательная активность за неделю в условиях дистанционного обучения?

7. Напишите, пожалуйста, свои пожелания по реализации изучаемой дистанционно дисциплины «Физическая культура и спорт».

В результате опроса выяснилось, что обучаться дистанционно было удобно 91,25 % студентов. «Нет, очень трудно» – ответили 2,5 % анкетированных, а 6,25 % отметили такое обучение, как слишком легкое.

Удовлетворенность обучением с применением дистанционных технологий высказали 76,25 %, а 20 % были не довольны.

При выполнении заданий по дисциплине «Физическая культура и спорт» не испытывали трудности 86,21 %. Работа преподавательского состава оценена высоко – 87,5 %.

Половина обучающихся наибольшую пользу во время удаленного обучения увидела в контроле и анализе двигательной активности за неделю, 43,75 % – в ведении дневника самоконтроля. Четверть всех респондентов положительно оценила составление и выполнение комплексов ОРУ, 26,25 % – самостоятельные занятия по при-

ложениям, а 15 % – занятия по ссылкам в YouTube. 11,25 % анкетированных считают наиболее полезными задания по написанию рефератов, а 8,75 % – просмотр вебинаров и видеолекций.

Нам было интересно и важно выяснить, как оценивают студенты свою двигательную активность во время вынужденного дистанционного обучения. 25 % считают, что она не изменилась. Почти столько же, а именно 82 человека (25,63 %), считают, что увеличилась значительно. Отмечают незначительное снижение двигательной активности 21,25 %, а 40 человек (12,5 %) считают, что у них этот показатель значительно ухудшился. У 14 человек возникли затруднения с ответом на этот вопрос.

В качестве предложений и пожеланий по реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» в условиях самоизоляции студенты предлагали делать больше теоретических заданий: увеличить объем тестовых заданий на платформе Moodle, увеличить количество видеолекций, больше составлять различных комплексов общеобразовательных упражнений. Высказывалось мнение по выполнению заданий через приложения в телефонах, предлагалось делать видеозапись с фиксацией времени и последующей оценкой преподавателем, а не только отправлять недельный отчет.

Современные коммуникативные технологии предлагают ряд возможностей для дистанционного обучения посредством виртуального взаимодействия между преподавателем и обучающимся. Популярной технологией является пересылка студентам учебных материалов посредством системы специальных платформ для проведения онлайн-занятий. Данная технология интерактивна: в режиме реального времени студенты проходят тестирование знаний, слушают онлайн-лекции, консультируются с педагогами и т. д.

В целях освоения теоретического, методико-практического и практического разделов программы дисциплины «Физическая культура и спорт» в АГМУ были определены условия реализации дистанционного обучения в режиме самоизоляции посредством информационно-коммуникационного взаимодействия.

Технология обеспечения дисциплины «Физическая культура и спорт» в дистанционном формате обусловлена содержанием следующих учебных материалов:

- Инструкция по работе на платформе Moodle.
- Рекомендации студентам АГМУ для дистанционного освоения дисциплины «Физическая культура и спорт».

- Требования кафедры физической культуры и здорового образа жизни к технике безопасности студентов на занятиях в условиях дистанционного обучения с учетом возможных неблагоприятных последствий предполагаемой малой двигательной активности и высокого психического напряжения.

- Рекомендации по организации пространства для занятий физическими упражнениями в домашних условиях в целях безопасности.

- Дневник самоконтроля.

- Методические рекомендации по написанию и оформлению реферата.

- Учебно-методический материал по составлению и оформлению комплексов ОРУ.

- Видеолекции и презентации, подборки видеуроков и видеороликов в социальных сетях и сайтах разной направленности и интенсивности, учитывающие половые особенности и индивидуальные предпочтения, включающие комплексы общеразвивающих упражнений: утренняя гимнастика, направленная на развитие определенных физических качеств или определенной группы мышц, а также программа тренировок и бесплатные приложения для занятий спортом дома для мужчин и женщин.

Также интересно было выяснить, как изменяется режим двигательной активности в зависимости от формата обучения и типа тренировочной нагрузки. Ведь традиционные требования к получению зачета по физической культуре в АГМУ состоят из практических, методико-практических, теоретических заданий. В условиях дистанционного обучения студентам для выполнения зачетных требований необходимо было решить как теоретические, так практические самостоятельные задания.

Однако совершенно очевидно, что во внедренном дистанционном формате занятия по физической культуре не могут обеспечить в учебном процессе достаточную двигательную активность студентов. Во-первых, не сохраняется накопленный организмом «про запас» для последующей мышечной работы потенциал. Во-вторых, функции организма, в которых наметилась положительная динамика развития в результате действия физической нагрузки, возвращаются в исходное состояние, что не способствует прогрессивным изменениям двигательной активности и тренирующему эффекту. В-третьих, не обеспечивается включение основного физиологического механизма – переход от срочной адаптации к долгосрочной. В результате эффективность таких занятий крайне низка [5, 6]. Однако наблюдаются и позитивные результаты. Самостоятельная

работа студентов по изучению теоретических и методических разделов программы на основе использования средств и методов дистанционного обучения в рамках занятий позволила повысить познавательный интерес студентов к физической культуре, спорту, здоровому образу жизни и накопить соответствующие знания. Следовательно, вариант педагогической технологии, применяемый в АГМУ, может быть эффективным, но при соблюдении определенных условий.

При составлении программ системы обучения по физической культуре и спорту в условиях самоизоляции предполагалось, что использование средств дистанционного обучения будет способствовать повышению качества теоретических и методических знаний, практических умений у студентов медицинского вуза и их положительной мотивации к занятиям различными видами двигательной активности.

Осваивая образовательную программу по дисциплине «Физическая культура и спорт», студент должен не только научиться заботиться о собственном здоровье, но и овладеть знаниями естественно-научных основ физического воспитания и методами оздоровления, так как после окончания университета занятия молодых специалистов физическими упражнениями уже в целом будут носить самостоятельный характер.

Также следует учитывать, что современные требования к преподаванию в области физической культуры и спорта «предусматривают смещение акцента на самостоятельную и индивидуальную работу, причем не только увеличивая объем, но и насыщая деятельность студента содержательными, активными проблемными заданиями, в результате которых знания должны переходить в реальные практические действия» [7].

Для определения эффективности технологического обеспечения дисциплины «Физическая культура и спорт» в медицинском вузе в начале и в конце эксперимента проводилась экспертная оценка качества результатов обучения студентов медицинского вуза. Экспертную оценку осуществляли преподаватели, имеющие реальный практический опыт и знания.

Оценка уровня теоретической подготовленности осуществлялась в формате тестирования с применением компьютерных контролирующих систем с помощью комплекса тестовых заданий по пройденным тематическим блокам учебного материала.

Разработанная система оценок характеризует эффективность решения одной из задач физического воспитания студентов и оказывает наилуч-

шее воздействие на участников образовательного процесса в АГМУ. Система оценок такова:

- «отлично» – 85–100 % правильных ответов;
- «хорошо» – 70–84 % правильных ответов;
- «удовлетворительно» – 55–69 % правильных ответов;
- «неудовлетворительно» – менее 54 % правильных ответов.

Уровень методико-практической подготовленности включал требования за правильное составление и выполнение комплекса ОРУ, в котором изложен основной материал, соответствующий выбранной теме. Учитывались доступность и последовательность подбора упражнений на все группы мышц, применение гимнастической терминологии, методические замечания и указания.

При определении уровня успеваемости по данному разделу использована следующая шкала:

- «отлично» – 85–100 % за правильное составление и выполнение комплекса;
- «хорошо» – 70–84 % за несколько мелких или одну грубую ошибку;
- «удовлетворительно» – за 55–69 %;
- «неудовлетворительно» – от 54 % и ниже – за грубые ошибки.

Уровень практической подготовленности и степень совершенства двигательных умений и навыков предусматривал комплекс мероприятий, влияющий на общую рейтинговую оценку: ведение дневника самоконтроля; выполнение функциональных проб; анализ динамики; подбор оптимального двигательного режима; учет индивидуальных особенностей в обучении и воспитании; участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (рейтинговая оценка зависит от уровня ме-

роприятия); научно-исследовательская работа (подготовка рефератов, докладов); другие инициативы студентов.

Система оценок:

- «отлично» – 85–100 %;
- «хорошо» – 70–84 %;
- «удовлетворительно» – 55–69 %;
- «неудовлетворительно» – от 54 % и ниже.

Текущий, рубежный контроль регламентируется оценкой качества сформированных компетенций и освоения дисциплины на основе балльно-рейтинговой системы оценки знаний студентов. За работу на каждом занятии студенты получают баллы по текущему контролю. К рубежному контролю возможно получить от 1 до 10 поощрительных баллов, которые отражаются в электронных журналах и служат дополнительным стимулирующим фактором.

Полученные контрольные данные систематизированы и представлены в таблице. При подведении итогов педагогического эксперимента определены качественные показатели освоения теоретической и методико-практической части программы осваиваемой дисциплины «Физическая культура и спорт» студентами медицинского вуза в режиме самоизоляции, тогда как практическая подготовка студентов показала менее выраженную динамику. Как видно из данных таблицы, уровень теоретической подготовленности студентов был следующим: из 20 студентов только 2 выполнили задание с оценкой «отлично», 10 студентов с оценкой «хорошо» и 8 получили оценку «удовлетворительно», тогда как после эксперимента 15 человек выполнили задание с оценкой «отлично», 10 получили оценку «хорошо», «удовлетворительно» – 0.

Экспертная оценка качества результатов обучения студентов АГМУ по дисциплине «Физическая культура и спорт» в режиме самоизоляции до и после эксперимента

Группа ЭГ (20 чел.)	Показатель	Экспертная оценка теоретической подготовленности			Экспертная оценка практической подготовленности			Экспертная оценка методико-практической подготовленности		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	До	2	10	8	–	9	11	–	10	5
После	15	5	–	–	12	8	15	5	–	

Результаты методико-практического уровня таковы. Оценку «отлично» получили 0 студентов, «хорошо» – 10 студентов и «удовлетворительно» – 5 студентов, по завершении педагогического эксперимента распределение студентов оказалось следующим: «отлично» имели 15 сту-

дентов, «хорошо» – 5 и «удовлетворительно» – 0 студентов.

Безусловно, внедрение современных средств дистанционного обучения в учебный процесс по дисциплине «Физическая культура и спорт» в период пандемии и самоизоляции оказалось вы-

нужденным, однако обоснованным сложившимися социальными условиями и, как показало исследование, довольно эффективным.

Уровень практической подготовленности студентов, обусловленный смещением акцента самостоятельной работы в сторону теоретической и методико-практической части, связан с ограничением времени педагогического контакта между преподавателем и студентами, невозможностью полного контроля за процессом обучения и физического воспитания. Анализируя результаты исследований, можно утверждать, что в данных условиях

пандемии целесообразно использовать принципы и методы дистанционного обучения. Найденные новые формы преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» позволяют повысить эффективность решения образовательных задач в области физической культуры. Применение оптимальных средств дистанционного обучения по данной дисциплине в основном приносит хорошие результаты: студенты усваивают материал, качественно выполняют контрольные задания, демонстрируют готовность к общению и активность во время проводимых занятий.

Библиографический список

1. Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы высшего образования и соответствующие дополнительные профессиональные программы, в условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации: Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 14 марта 2020 г. № 397. URL: https://minobrnauki.gov.ru/documents/?ELEMENT_ID=18515 (дата обращения: 05.07.2021).
2. Прохорова П. В., Карелина Н. Н., Успенская И. М. Значение физической культуры студента в период самоизоляции. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42789141> (дата обращения: 05.07.2021).
3. О рекомендациях ВОЗ как оставаться физически активным во время карантина или самоизоляции в связи с COVID-19. URL: https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=14117 (дата обращения: 05.07.2021).
4. Owsten R. D. Research News and Comment: The World Wide Web: a Technology to Enhance Teaching and Learning? // *Education Researcher*. 1997. Т. 26, № 2. P. 27–33.
5. Головин О. В. Альтернативная модель организации уроков физической культуры на основе системного подхода // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2005. № 6. С. 10–15.
6. Бордовский П. Г. Создание дистанционного обучения в образовательном учреждении сферы физической культуры и спорта // *Физическая культура: воспитание образование, тренировка*. 2018. № 1. С. 61–63.
7. Иванова Н. Ю. Дистанционная технология обучения по курсу «Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности» (на примере лыжного спорта) // *Теория и практика физической культуры*. 2007. № 12. С. 26–29.