

УДК 796.011.1: 378
ББК 75.1:7448

DOI 10.47475/2500-0365-2021-16101

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ ВУЗА В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ

Г. В. Боброва, О. В. Подкопаева

Оренбургский государственный университет, Оренбург, Россия

В статье авторами представлены результаты исследования, целью которого является анализ эффективности самостоятельной работы студентов вуза по дисциплине «физическая культура» в условиях дистанционного обучения.

В исследованиях использовались методы: анкетирование; Гарвардский степ-тест в домашних условиях, применялись методы математической статистики. Исследования проводились с группой студенток — девушек второго курса гуманитарного факультета Оренбургского государственного университета. В исследованиях приняли участие 32 студентки, по результатам опроса имеющие опыт занятий спортом на уровне школьной программы.

Результаты исследования показали, что дистанционное образование по предмету «физическая культура» дают возможность сохранить без изменений «докарантинный» уровень физической подготовки студенток. Несмотря на то что предложенный комплекс физических упражнений условно можно отнести к повышенной трудности для девушек, ранее не занимавшихся спортом, он не принес ожидаемого тренировочного эффекта. Практическое отсутствие контроля со стороны преподавателя, а также слабая мотивация студенток к занятиям физической культурой в домашних условиях способствует не выполнению задания полностью, что подтверждают данные анкетирования (65 % эффективности выполнения заданий). Следовательно, предмет «физическая культура» в полной мере способствует улучшению уровня физической подготовки студенческой молодежи только при практических занятиях в стенах вуза.

Ключевые слова: *дистанционное образование, физическая культура, студентки, уровень физической подготовленности.*

В связи со сложившейся ситуацией в стране и мире руководством страны с апреля 2020 года были приняты беспрецедентные меры по сбережению здоровья нации. Это в первую очередь коснулось сферы образования — на длительной срок средние образовательные, средние профессиональные учреждения и высшая школа перешли на дистанционные формы обучения. И если с теоретическими предметами вопросы были практически ясны, то дисциплина «физическая культура» оказалась в рамках недопонимания: как преподавать этот предмет, на какие показатели опираться при оценке качества обучаемости учащихся, какая должна быть рефлексия между педагогом и обучаемым.

На протяжении последних лет среди ученых идет полемика об эффективности дистанционного образования. Если одни ученые видят дистанци-

онное образования как улучшение качества образовательных услуг высшей школы [5], то другие рассматривают дистанционное образование исключительно, как возможность повышения квалификации в постобразовательный период [8]. Что же такое дистанционное образование? По словам Е. Л. Абрамовского дистанционное образование: «...это сложно организованная педагогическая система, способная удовлетворить образовательные потребности населения независимо от его пространственного и временного расположения по отношению к образовательным учреждениям, реализуемого с помощью телекоммуникационных и информационных технологий взаимодействия преподавателя и студента, которое осуществляется в специфической образовательной среде» [1].

По мнению ряда ученых, электронные модули позволяют эффективно реализовать учебные

программы и теоретические данные, практическую подготовку и оценку учебных достижений. Это, в свою очередь, способствует внедрению индивидуальной модели образования: преподаватели могут разрабатывать свои индивидуальные курсы, а обучающиеся могут следовать своим индивидуальным образовательным траекториям, углубляя и реализовывая собственные компетенции [4; 6].

В то же время процесс передачи и закрепления знаний, умений, навыков и компетенций при дистанционной форме обучения в некоторой степени отличается от аналогичного процесса, протекающего при традиционных формах обучения. В дистанционной педагогике очень многое в выборе методов и методик обучения зависит от изучаемой дисциплины [7].

Современные ученые рассматривают дистанционное образование как прорыв современности, педагоги, реализующие образовательные услуги на практике считают дистанционные формы образования всего лишь дополнительными бонусами повышения качества классического образования. Тем не менее наступил момент, когда все образовательные учреждения вынужденно перешли на дистанционное обучение, опробовав системы и технологии этого обучения. В ход пошли лицензионные программы, с которыми работают высшие школы, общедоступные сайты в интернет-сообществе, социальные сети. Главным в преподавании стало наличие обратной связи — скайп, электронная почта, платформы Zoom, платформы Moodle, выполнение тестовых заданий и т. д., что подразумевает у учащихся наличие компьютера или ноутбука, смартфона или гаджета, а также доступа к сети Интернет.

Основной задачей преподавателей физической культуры в данных условиях стало поддержать здоровье студентов, сохранить уровень их физической подготовленности в период самоизоляции. Трудности в преподавании предмета заключались в том, что в категории ценностей студенческой молодежи «физическая культура» занимает опосредованное место и не осознается как обязательный предмет в системе обучения вуза [3].

Работа преподавателей кафедры физического воспитания Оренбургского государственного университета проводилась как на платформе Moodle — что является официальной обучающей платформой университета, так и на платформе видеоконференций Zoom, в социальных сетях, через электронную почту. Преподаватели предоставляют студентам для работы практические материалы: комплексы упражнений на видеоматериалах,

ссылки на полезные источники интернет-ресурсов, конспекты упражнений и т. д. Студенты могут взаимодействовать с преподавателем вне зависимости от места своего нахождения. Обратной связью считаются видеоотчеты о выполнении комплексов, выполнение тестирования в системе Moodle, видеоконференции с группами.

Несмотря на наличие опыта образования онлайн, мнения ученых и потенциала использования электронных образовательных ресурсов, перед нами встал вопрос об эффективности преподавания предмета «физическая культура», основанной на самостоятельной работе студентов с дистанционной консультацией преподавателя.

Цель исследования — определить эффективность занятий физической культурой в условиях дистанционного обучения. **Методы исследования** — анкетирование, тестирование показателя функциональной возможностей сердечно-сосудистой системы студенток, методы математической статистики.

Согласно нашей **гипотезе**, занятия в дистанционном формате считаются эффективными, если предложенная преподавателем нагрузка при самостоятельном выполнении студентками будет иметь положительный тренировочный эффект — показатели функциональной возможности сердечно-сосудистой системы улучшатся.

Исследования проводились с группой студенток — девушек второго курса гуманитарного факультета Оренбургского государственного университета. В исследованиях приняли участие 32 студентки, по результатам опроса имеющие опыт занятий спортом на уровне школьной программы.

В качестве анкетирования нами были заданы вопросы по теме физической активности студенток — сколько часов в неделю отводится физическим упражнениям, прогулкам, физически активным увлечениям. Изменилось ли отношение к занятиям физической культурой с переходом на дистанционное обучение, и третий вопрос — оценить эффективность выполнения заданий в домашних условиях в процентном соотношении.

Как показали исследования, в условиях дистанционного обучения занятиям физической культуре девушки отводят не более 2 часов в неделю, в основном эта нагрузка приходится на выполнение заданий преподавателя физической культуры в дистанционном формате. При этом эффективность подобных тренировок студенты оценили на 65 % от уровня эффективности практических занятий. В то же время большинству студентов

нравится такой формат обучения — 56,2 % от опрошенных.

Для определения уровня физической подготовки — девушкам было предложено выполнить в домашних условиях «Гарвардский степ-тест». По показателям предложенного теста возможно определить функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, которые определяются продолжительностью работы (5 минут), при пульсе 170—220 ударов в минуту и скоростью восстановления пульса после окончания нагрузки. Важным условием проведения тестирования является соблюдение темпа работы — 30 циклов (4 шага) в минуту и высота ступени — 43 см [2].

Девушкам было предложено провести тестирование в домашних условиях в начале семестра — первая декада сентября и повторное тестирование проводилось на первой модульной неделе, то есть через два месяца дистанционных занятий.

Согласно результатам первого тестирования, 28,1 % исследуемых имеют показатели функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы «плохо», 31,2 % «ниже среднего», 25 % «среднее», 6,2 % «выше среднего», 3 % «хорошо» и 6,2 % «отлично».

В качестве учебных занятий строго по академическому расписанию студенткам предлагалось выполнять кардио-тренировку с фитнес-тренером продолжительностью 30 минут (сайт YouTube). Тренировка подбиралась с учетом физической подготовленности студенток, то есть учитывалось отсутствие опыта занятий спортом, соответственно возрасту, кроме того, обращалось внимание на использование в процессе занятий методов самоконтроля (пульс, частота дыхания, цвет кожных

покровов). В качестве отчета и обратной связи девушки присылали видео с выполнением комплекса продолжительностью 1—2 минуты.

С целью выявления эффективности тренировочных занятий в домашних условиях студенткам было предложено повторно провести Гарвардский степ-тест через два месяца. Результаты исследования представлены в таблице.

Согласно результатам обработки полученных данных, критические значения находятся вне зоны значимости.

Вывод. Проведенные исследования показали, что дистанционное образование по предмету «физическая культура» дают возможность сохранить без изменений «докарантинный» уровень физической подготовки студенток. Несмотря на то что предложенный комплекс физических упражнений условно можно отнести к повышенной трудности для девушек, ранее не занимавшихся спортом, он не принес ожидаемого тренировочного эффекта. Следует предположить, что практическое отсутствие контроля со стороны преподавателя, а также слабая мотивация студенток к занятиям физической культурой в домашних условиях способствует невыполнению задания полностью, что подтверждают данные анкетирования (65 % эффективности выполнения заданий). Следовательно, предмет «физическая культура» в полной мере способствует улучшению уровня физической подготовки студенческой молодежи только при практических занятиях в стенах вуза. Дистанционное обучение является лишь вынужденной и временной мерой в системе образования и не может в полной мере заменить классические формы обучения.

Показатели эффективности занятий физической культурой студенток по данным «Гарвардского степ-теста» (расчет t-критерия Стьюдента)

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	78	78	13,75	12,31	189,0625	151,5361
2	71	74	6,75	8,31	45,5625	69,0561
3	69	72	4,75	6,31	22,5625	39,8161
4	59	69	-5,25	3,31	27,5625	10,9561
5	63	59	-1,25	-6,69	1,5625	44,7561
6	64	65	-0,25	-0,69	0,0625	0,4761
7	74	74	9,75	8,31	95,0625	69,0561
8	51	56	-13,25	-9,69	175,5625	93,8961
9	49	50	-15,25	-15,69	232,5625	246,1761
10	59	60	-5,25	-5,69	27,5625	32,3761
11	92	92	27,75	26,31	770,0625	692,2161
12	37	41	-27,25	-24,69	742,5625	609,5961
13	72	72	7,75	6,31	60,0625	39,8161

Окончание таблицы

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
14	73	73	8,75	7,31	76,5625	53,4361
15	64	66	-0,25	0,31	0,0625	0,0961
16	52	60	-12,25	-5,69	150,0625	32,3761
17	60	60	-4,25	-5,69	18,0625	32,3761
18	64	62	-0,25	-3,69	0,0625	13,6161
19	75	75	10,75	9,31	115,5625	86,6761
20	76	78	11,75	12,31	138,0625	151,5361
21	39	40	-25,25	-25,69	637,5625	659,9761
22	57	56	-7,25	-9,69	52,5625	93,8961
23	55	56	-9,25	-9,69	85,5625	93,8961
24	59	60	-5,25	-5,69	27,5625	32,3761
25	48	48	-16,25	-17,69	264,0625	312,9361
26	57	57	-7,25	-8,69	52,5625	75,5161
27	90	88	25,75	22,31	663,0625	497,7361
28	79	80	14,75	14,31	217,5625	204,7761
29	57	59	-7,25	-6,69	52,5625	44,7561
30	69	72	4,75	6,31	22,5625	39,8161
31	54	60	-10,25	-5,69	105,0625	32,3761
32	90	90	25,75	24,31	663,0625	590,9761
Суммы	2056	2102	0	-0,08	5732	5148,8752
Среднее:	64,25	65,69				

Результат: $t_{эмп} = 0,4$

Список литературы

1. Абрамовский, А. Л. Роль дистанционного образования на современном этапе глобализации высшего образования / А. Л. Абрамовский // Известия высших учебных заведений. Социология, экономика, политика. — 2008. — № 1. — С. 86—87.
2. Баринаева, А. М. Оценка физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста / А. М. Баринаева // Клиническая психология. Практикум: Санкт-Петербургский университет МВД РФ. — Санкт-Петербург, 2015. — 47 с.
3. Боброва, Г. В. Физическая культура как категория ценностей студенческой молодежи / Г. В. Боброва, Т. А. Глазина // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура, спорт. — 2020. — № 8. — С. 22—31.
4. Валявский, А. Ю. Особенности развития и использования электронных образовательных ресурсов / А. Ю. Валявский, Е. Б. Егоркина, М. Н. Иванов, Н. В. Учеваткина // XI Международная научно-практическая конференция : Наука. Ин-

форматизация. Технологии. Образование «НИТО-2018». — Екатеринбург, 2018. — С. 92—101.

5. Пирайнен, Е. В. Дистанционное образование как инновационная форма высшего образования / Е. В. Пирайнен, С. И. Царева // Информационно-Коммуникация-Общество. — 2016. — Т. 1. — С. 133—136.
6. Рыбачук, Н. А. Эффективность онлайн-обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» / Н. А. Рыбачук // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — № 5 (3). — С. 7—14. — URL: <https://doi.org/10.24411/2500-0365-2020-15301>.
7. Таппасханова, М. А. Развитие категорий и понятий традиционной педагогики в дистанционном образовании / М. А. Таппасханова, И. Б. Шульга // Вестник ТвГУ. Серия Педагогика и психология. — 2013. Вып. 4. — С. 204—209.
8. Черникова, Ю. А. Дистанционное образование как институциональная форма непрерывного профессионального образования городского населения / Ю. А. Черников // Социология города. — 2011. — № 4. — С. 42—47.

Поступила в редакцию 23 ноября 2020 г.

Для цитирования: Боброва, Г. В. Результативность занятий физической культурой студентов вуза в дистанционном формате / Г. В. Боброва, О. В. Подкопаева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т. 6, № 1. — С. 7—12.

Сведения об авторах

Боброва Галина Владимировна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания. Оренбургский государственный университет, Оренбург, Россия. **ORCID ID:** <https://orcid.org/0000-0003-0164-1603>; **Elibrary ID:** https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1033701 **E-mail:** Galya.Bobrova.71@mail.ru

Подкопаева Ольга Валерьевна — старший преподаватель кафедры ;физического воспитания. Оренбургский государственный университет, Оренбург, Россия. **ORCID ID:** <https://orcid.org/0000-0001-8271-5090>; **Elibrary ID:** https://www.elibrary.ru/author_profile.asp?id=669193 **E-mail:** pov120375@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2021, vol. 6, no. 1, pp. 7—12.

Effectiveness of physical education classes for university students in a remote format

Bobrova G.V.¹, Podkopaeva O.V.²

¹ *Orenburg State University, Orenburg, Russia. Galya.Bobrova.71@mail.ru*

² *Orenburg State University, Orenburg, Russia. pov120375@mail.ru*

Implementation in practice of distance learning technologies in the discipline “physical culture” with University students requires an analysis of the impact of independent training on the body of students, which is why the research is relevant. The aim of the study was to determine the effectiveness of physical education in the context of distance learning. The research used the following methods: to identify the attitude of female students to distance learning, a questionnaire was conducted; to determine the indicator of the functional capabilities of the cardiovascular system, girls were asked to conduct a Harvard step test at home; methods of mathematical statistics were used as data processing. The research was conducted with a group of second-year female students of the faculty of Humanities of Orenburg state University. The research involved 32 female students, according to the results of the survey, who have experience in sports at the school curriculum level.

Keywords: *distance education, physical culture, female students, level of physical fitness.*

References

1. Abramovskij A.L. Rol distancionnogo obrazovaniya na sovremennom etape globalizacii vysshego obrazovaniya [The role of distance education at the current stage of higher education globalization]. *Izvestiya vysshih uchebnyh zavedenij. Sociologiya, ekonomika, politika* [News of higher educational institutions. Sociology, Economics, and politics], 2008, no. 1, pp. 86—87. (In Russ.).
2. Barinova A.M. Ocenka fizicheskoy rabotosposobnosti s pomoshchyu Garvardskogo step-testa. Klinicheskaya psihologiya. Praktikum [Assessment of physical health using Harvard step test. Clinical psychology. Practicum]. Sankt-Peterburg, 2015. 47 p. (In Russ.).
3. Bobrova G.V., Glasina T.A. Fizicheskaya kultura kak kategoriya cennostej studencheskoj molodezhi [Physical culture as a category of values for students]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kultura, sport* [News of the Tula state University. Physical culture, sports.], 2020, no 8, pp. 22—31. (In Russ.).
4. Valyavskij A.Yu., Yegorkina E.B., Ivanov M.N., Uchevatkina N.V. Osobennosti razvitiya i ispolzovaniya elektronnyh obrazovatelnyh resursov [Features of development and use of electronic educational resources]. *XI Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferenciya “Nauka. Informatizaciya. Tekhnologii. Obrazovanie “NITO-2018”: Materialy* [XI international scientific and practical conference “ Science. Informatization. Technologies. Education “NITO-2018”: Materials]. Ekaterinburg, 2018, pp. 92—101. (In Russ.).
5. Pirajnen E.V., Tsareva S.I. Distancionnoe obrazovanie kak innovacionnaya forma vysshego obrazovaniya [Distance education as an innovative form

of higher education]. *Informaciya-Kommunikaciya-Obshchestvo* [Information-Communication-Society], 2016, no. 1, pp. 133—136. (In Russ.).

6. Rybachuk N.A. Effektivnost onlajn-obucheniya po discipline «fizicheskaya kultura i sport» [Effectiveness of online training in the discipline “physical culture and sports”]. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreaciya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2020, no. 5 (3), pp. 7—14. Available at: <https://doi.org/10.24411/2500-0365-2020-15301> (In Russ.).

7. Tappaskhanova M.A., Shulga I.B. Razvitie kategorij i ponyatij tradicionnoj pedagogiki v distanci-

onnom obrazovanii [Development of categories and concepts of traditional pedagogy in distance education]. *Vestnik Tver State University. Seriya Pedagogika i psihologiya* [Herald of Tver State University. Series Pedagogy and psychology], 2013, no. 4, pp. 204—209. (In Russ.).

8. Chernikova Yu.A. Distancionnoe obrazovanie kak institucional'naya forma nepreryvnogo professional'nogo obrazovaniya gorodskogo naseleniya [Distance education as an institutional form of continuing professional education of the urban population.]. *Sociologiya goroda* [Sociology of the city], 2011, no 4, no. 42—47. (In Russ.).