

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОМ ГУМАНИТАРНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ПРОФСОЮЗОВ В РАМКАХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Е. В. Чистякова

Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов, Санкт-Петербург, Россия

В статье описаны компьютерные программы Fitify и Racer, подобранные преподавателями кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского гуманитарного университета профсоюзов и внедренные в занятия по физической культуре, проводимые в дистанционном формате. Также описана структура построения таких занятий. Проведен анализ ответов анкетирования по вопросу степени удовлетворенности форматом обучения на занятиях физической культуры.

Ключевые слова: студенты, дистанционное обучение, коронавирусная инфекция, компьютерные программы, занятия физической культурой.

Актуальность. В 2020 году в связи с распространением коронавирусной инфекции Covid-19 в жизнь каждого человека вошли такие понятия, как «дистант» и «удаленка». Практически во всех сферах деятельности работа проводилась в дистанционном формате.

«В середине марта 2020 года Минобрнауки РФ рекомендовало вузам прекратить аудиторные занятия и перевести обучение в дистанционный формат из-за ситуации, связанной с распространением Covid-19, стараясь обезопасить студентов и сотрудников» [4. С. 93—108].

2020/21 учебный год начался и прошел во всех вузах России в рамках дистанционного обучения.

Что такое дистанционное обучение? Дистанционное обучение — это образовательная модель, где в ходе учебного процесса студент и преподаватель находятся физически в разных местах. Такая модель реализуется с помощью современных технологий: компьютера, планшета, мобильного телефона с подключением к сети Интернет [1. С. 53—55].

Во время обучения в дистанционном формате у студентов снизилась двигательная активность. Они больше времени проводили, сидя дома за компьютерами и ноутбуками. У них не было даже необходимости добираться до места учебы и обратно [3. С. 216—221; 5]. Помимо снижения двигательной активности во время дистанционного обучения студентам не хватало очного общения как с однокурсниками, так и с преподавателями, а также атмосферы занятия.

Обучение в домашних условиях у некоторых студентов вызывало трудности, связанные с от-

сутствием силы воли и мотивации, необходимых для самостоятельного изучения учебного материала.

Дистанционное обучение имеет не только недостатки, но и преимущества: использование современных технологий, индивидуальный темп обучения, возможность скачать материалы лекций, презентаций и в свободное время повторно посмотреть их, самообучение.

В отличие от многих дисциплин вуза, дисциплины «физическая культура и спорт» и «элективные курсы по физической культуре и спорту» — это не только лекционные занятия, а в большей степени практические занятия со студентами.

Так как на начало 2020/21 учебного года не было единой разработанной методики проведения практических занятий в сложившейся обстановке, каждый вуз самостоятельно принимал решение об использовании той или иной интернет-платформы и имеющихся систем дистанционного образования.

В каких-то вузах занятия по физической культуре проводились в виде теоретических занятий с использованием системы Moodle. Студенты должны были самостоятельно изучить теорию по физической культуре и спорту и выполнить предложенные тестовые задания.

В каких-то вузах студенту преподаватель давал практическое задание, которое он выполнял самостоятельно. Выполнение задания студент записывал на видео и присылал его преподавателю через различные мессенджеры [2. С. 7—18].

Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов пошел своим путем. Практические занятия в рамках дистанционного обучения

по дисциплинам «физическая культура и спорт» и «элективные курсы по физической культуре и спорту» проводились как при очной форме обучения, но с использованием подобранных преподавателями кафедры физического воспитания компьютерных программ на базе конкретной интернет-системы.

Цель исследования: внедрение в процесс проведения практических занятий по физической культуре компьютерных программ в условиях дистанционного обучения в СПбГУП.

Задачи: 1. Подбор компьютерных программ для дальнейшего применения на учебных занятиях.

2. Реализация использования выбранных компьютерных программ в учебном процессе.

3. Проведение онлайн-анкетирования студентов СПбГУП для выявления степени удовлетворенности занятиями физической культуры в дистанционном формате.

Организация исследования. На протяжении всего 2020/21 учебного года практические занятия по дисциплинам «физическая культура и спорт» и «элективные курсы по физической культуре и спорту» в рамках дистанционного обучения проводились строго по учебному расписанию в учебное время 2 раза в неделю. Все учебные занятия в СПбГУП проводились на платформе Mirapolis Virtual Room.

Первые две недели с начала дистанционного обучения занятия физической культурой преподавателями кафедры физического воспитания СПбГУП проводились вживую. Но эта форма организации занятия в дистанционном формате оказалась неудобной из-за отсутствия возможности у преподавателя контролировать учебный процесс и своевременно в реальном времени корректировать ошибки у студентов при выполнении физических упражнений.

В связи с этим преподаватели кафедры физического воспитания СПбГУП вынуждены были

найти другой способ проведения практических занятий, сохранив методику проведения как при очной форме обучения.

Преподавателями кафедры физического воспитания студентам с 1-го по 3-й курсы всех специальностей были рекомендованы для последующей установки на мобильные телефоны бесплатные программы Fitify и Racer. Также были объяснены принципы работы в этих программах.

Для работы со студентами, занимающимися в основной медицинской группе здоровья, использовалась программа Fitify.

Положительные стороны программы Fitify:

- простота и удобство использования программы в домашних условиях;
- широкий выбор физических упражнений для развития различных мышечных групп, как без инвентаря, так и с инвентарем;
- возможность своевременно корректировать ошибки при выполнении упражнений в реальном времени;
- возможность составлять собственные тренировки по мере улучшения физической формы;
- индивидуальный подход к построению занятия.

Используя программу Fitify, студенты основной медицинской группы могли выполнять физические упражнения для развития любых мышечных групп.

Программа состоит из 5 блоков (рис. 1).

Силовой блок, йога и растяжка, высокоинтенсивный интервальный тренинг и кардио, блок особые тренировки — все эти блоки уже с готовыми комплексами тренировок, но с индивидуальным подбором упражнений ориентированным на возраст, пол, весовые показатели и уровень физической подготовленности. Эти данные каждый студент вводил при регистрации в программе.

Рассмотрим отдельно каждый блок.



Рис. 1. Тренировочные блоки в программе Fitify

Силовой блок. В него входят следующие комплексы тренировок: тренировка всего тела, тренировки на мышцы торса, нижнюю часть тела и верхнюю часть тела.

Йога и растяжка. В этот блок входят комплексы тренировок: гибкое тело, растяжка всего тела, растяжка верхней части тела, растяжка нижней части тела и растяжка спины.

В блок высокоинтенсивного интервального тренинга и кардио входят следующие комплексы тренировок: высокоинтенсивная тренировка, легкое кардио, табата, плиометрические прыжки.

Блок особые тренировки. В этот блок входят: разминка, тренировка на восстановление, тренировка на баланс и координацию и 7-минутная тренировка.

Каждая тренировка — это определенный готовый подбор упражнений с возможностью регулирования времени продолжительности тренировки и с выставлением или отменой разминки перед тренировкой.

Также в программе Fitify есть блок собственных тренировок.

В этом блоке каждый студент имел возможность самостоятельно создать тренировку на любую группу мышц со своим подбором упражнений, продолжительностью выполнения упражнения, интервалом и временем отдыха.

Для работы со студентами, относящимися к подготовительной и специальной медицинской группы, занимающихся скандинавской ходьбой, использовалась программа Pacer.

Положительные стороны программы Pacer:

- простота и удобство использования программы;
- доступный и понятный интерфейс;
- возможность контролировать выполнение задания, как со стороны студента, так и преподавателя;
- возможность задавать километраж, время ходьбы или количество пройденных шагов;
- возможность видеть пройденный маршрут через геолокацию.

Перейдем теперь к структуре построения занятия по физической культуре в дистанционном формате.

Занятие по физической культуре, как и положено, начиналось с подготовительной части. Целью этой части является подготовка мышечно-связочного и суставного аппарата организма для основной физической работы.

Подготовительная часть занятия делилась на вводную часть и разминку.

Во вводной части преподаватель объявлял задачи занятия и проводил переключку студентов.

По окончании переключки начиналась общая разминка. В разминке принимали участие и студенты основной медицинской группы и занимающиеся скандинавской ходьбой.

Разминка проводилась с использованием подборки видео с разминками в течение 10—15 минут.

На экран монитора выводилось видео разминки, а также студенты. В течение всей разминки студенты подключали свои камеры группами по 10—12 человек по запросу преподавателя. Количество выводимых на экран монитора студентов зависело от качества работы платформы Mirapolis Virtual Room.

Подключение камер студентов было необходимо для контроля выполнения задания для своевременной корректировки ошибок, возникающих при выполнении тех или иных физических упражнений, а также для снижения травматизма.

После разминки начиналась основная часть занятия. Цель этой части занятия — оказание основного оздоровительного и тренирующего воздействия на организм через выполнение физических упражнений.

Продолжительность этой части занятия составляла 55—60 минут.

Вначале преподаватель давал задание отдельно для студентов основной медицинской группы и отдельно для студентов, занимающихся скандинавской ходьбой.

Студенты, относящиеся к основной медицинской группе, занимались под контролем преподавателя по программе Fitify или с использованием видео тренировок.

В отличие от видео тренировок, используя на занятии программу Fitify, преподаватель сам решал какой комплекс упражнений для развития какой мышечной группы давать студентам и сам задавал продолжительность работы.

Если в занятие использовалось видео тренировки, то на экран монитора выводилось само видео и студенты группами по 10—12 человек.

Если на занятии использовалась программа Fitify, то на экран выводились только студенты группами по 15—20 человек. Смена групп студентов происходила по команде преподавателя через 10—15 минут.

На протяжении основной части занятия студенты неоднократно подключали свои камеры и выводились на экран монитора, но и после отключения камеры работа не прекращалась.

В то же время студенты, занимающиеся скандинавской ходьбой, используя программу Racer, шли на улицу и проходили заданное количество шагов за определенное время.

В течение скандинавской ходьбы студенты подключали свои камеры по запросу преподавателя.

По завершении работы в основной части занятия, начиналась заключительная часть продолжительностью 10—15 минут. Цель этой части — постепенное снижение функциональной активности организма и подведение итогов занятия.

В заключительной части занятия все студенты, занимающиеся скандинавской ходьбой и студенты основной медицинской группы, отчитывались о проделанной работе.

Отчеты оформлялись в виде скриншотов, которые студентами загружались в библиотеку контента Mirapolis Virtual Room. Затем по просьбе преподавателя студент открывал этот скриншот и преподаватель проверял выполнение задания.

Таким образом проводились занятия по физической культуре на протяжении всего учебного года.

Результаты исследования. После семестра обучения в дистанционном формате в январе 2021 года преподавателями кафедры физического воспитания СПбГУП был проведен онлайн анкетный опрос с целью выявления степени удовлетворенности форматом обучения на занятиях физической культуры. Анкетный опрос состоял из 4 вопросов:

Удобно ли Вам обучаться в дистанционном формате по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту»?

Как изменился у Вас уровень мотивации к занятиям по физической культуре в рамках дистанционной формы?

Удовлетворены ли Вы процессом обучения в дистанционном режиме по дисциплинам «Физи-

ческая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту»?

Считаете ли Вы, что занятия физической культурой в дистанционном формате полностью удовлетворяют ваши потребности в двигательной активности?

В анкетном опросе приняли участие 475 студентов СПбГУП 1—3-х курсов всех специальностей. Всего было получено 1900 ответов. Полученные данные были обработаны стандартной программой Excel.

Проанализировав ответы анкетирования, мы получили следующие результаты.

На 1-й вопрос 453 студента ответили, что им удобно обучаться в дистанционном формате по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» и только 22 человека ответили неудобно (рис. 2).

На 2-й вопрос 308 студентов ответили, что у них увеличился уровень мотивации к занятиям по физической культуре в рамках дистанционной формы. 127 человек ответили, что уровень мотивации у них не изменился, а 40 — уменьшился (рис. 3).

На 3-й вопрос 460 студента ответили, что они удовлетворены процессом обучения в дистанционном режиме по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту». И только 15 человек ответили отрицательно (рис. 4).

На 4-й вопрос анкетирования 468 студентов ответили, что занятия физической культурой в дистанционном формате полностью удовлетворяют их потребности в двигательной активности. 7 человек считают, что такие занятия не удовлетворяют их потребности в двигательной активности (рис. 5).

Заключение. Внедрение выбранных преподавателями кафедры физического воспитания СПбГУП компьютерных программ Fitify и Racer в процесс проведения практического занятия по

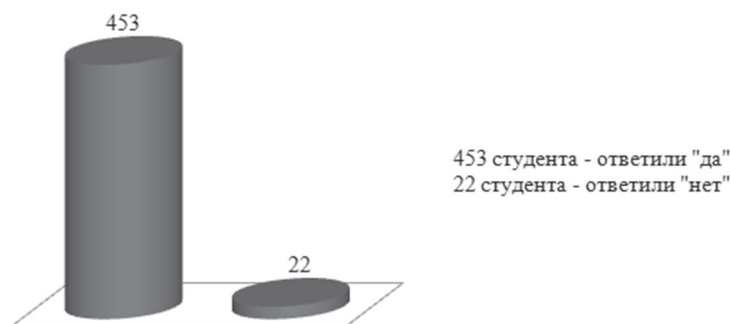


Рис. 2. Ответы студентов СПбГУП на 1 вопрос анкетирования



Рис. 3. Ответы студентов СПбГУП на 2 вопрос анкетирования

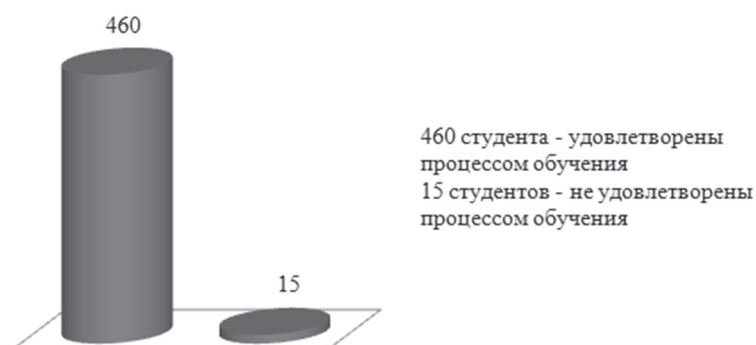


Рис. 4. Ответы студентов СПбГУП на 3 вопрос анкетирования

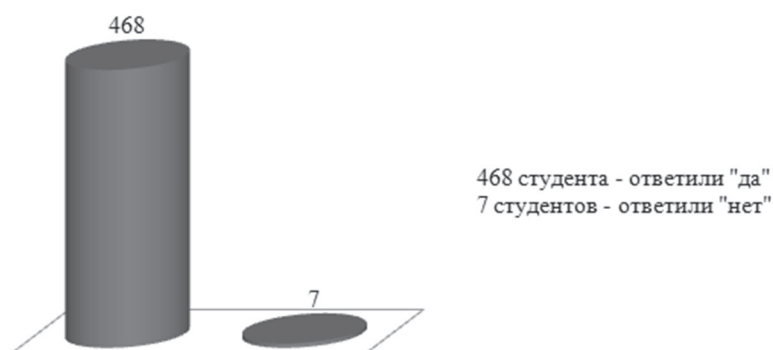


Рис. 5. Ответы студентов СПбГУП на 4 вопрос анкетирования

физической культуре в дистанционном формате позволило повысить уровень мотивации к занятиям и увеличить эффективность работы. Этому свидетельствуют результаты проведенного анкетного опроса среди студентов СПбГУП.

Также такая форма проведения практического занятия в рамках дистанционного обучения дисциплинам «физическая культура и спорт» и «элективные курсы по физической культуре и спорту» позволила сохранить принципы обучения и коммуникацию между всеми участниками учебного процесса.

В настоящее время при выходе на очную форму обучения многие студенты СПбГУП, занимаясь в спортивно-оздоровительном комплексе

им. М. М. Боброва в тренажерном зале, помимо работы на тренажерах используют и программу Fitify в своих тренировках.

Список литературы

1. Волкова, Н. П. Особенности дистанционного обучения в вузах в современных условиях / Н. П. Волкова // Успехи гуманитарных наук. — 2020. — № 8. — С. 53—55.
2. Воронин, Д. М. Организация занятий физической культурой в дистанционном формате / Д. М. Воронин, Е. Г. Воронина, А. В. Киселев, И. В. Киселева // Современные здоровьесберегающие технологии. — 2020. — № 2. — С. 7—18.

3. Савельева, О. Ю. Подготовка педагогов физической культуры в системе дистанционного образования бакалавров на примере дисциплины «Теория и методика плавания» / О. Ю. Савельева, В. Ю. Карпов, А. В. Гусев, А. Д. Калинин, Ф. Р. Сибгатулина // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2017. — № 10 (152). — С. 216—221.

4. Смирнова, А. С. Организация дистанционного обучения студентов в условиях пандемии / А. С. Смирнова // Вестник Приамурского государственного университета имени Шолом-Алейхема. — 2020. — № 4 (41). — С. 93—108.

5. Рекомендации для дистанционного обучения ЭК по ФКиС / Казанский Федеральный университет. — URL: <https://kpfu.ru/physical/rekomendacii-dlyadistancionnogo-obucheniya-fk>.

Поступила в редакцию 15 октября 2021 года

Для цитирования: Чистякова, Е. В. Занятия физической культурой в Санкт-Петербургском гуманитарном университете профсоюзов в рамках дистанционного обучения / Е. В. Чистякова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2022. — Т. 7, № 2. — С. 13—19.

Сведения об авторе

Чистякова Екатерина Владимировна — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания, Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов, Санкт-Петербург, Россия. **ORCID ID:** 0000-0003-3046-1003. **Author ID:** 474579. **E-mail:** Katarina-skvo@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2022, vol. 7, no. 2, pp. 13—19.

Physical education classes at the St. Petersburg Humanitarian University of trade unions as part of distance learning

Chistyakova E.V.

Saint Petersburg University of Humanities and Social Sciences. Saint Petersburg, Russian.
ORCID ID: 0000-0003-3046-1003. **Author ID:** 474579. **E-mail:** Katarina-skvo@mail.ru

The article describes the computer programs Fitify and Pacer selected by teachers of the Department of Physical Education of the St. Petersburg Humanitarian University of Trade Unions and implemented in physical education classes conducted in a remote format. The structure of building such classes is also described. The analysis of the questionnaire response on the degree of satisfaction with the format of training in physical education classes was carried out.

Keywords: *students, distance learning, coronavirus infection, computer programs, physical education classes.*

References

1. Volkova N. P. Osobennosti distancionnogo obucheniya v vuzah v sovremennyh usloviyah [Features of distance learning in universities in modern conditions]. *Uspekhi gumanitarnykh nauk* [Achievements of the humanities], 2020, no 8, pp. 53—55 (In Russ.).

2. Voronin D. M. Organizaciya zanyatij fizicheskoy kulturoj v distancionnom formate [Organization of physical education classes in a remote format]. *Sovremennye zdorovesberegayushchie tekhnologii* [Modern health-saving technologies], 2020, no 2, pp. 7—18 (In Russ.).

3. Saveleva O. Yu. Podgotovka pedagogov fizicheskoy kultury v sisteme distancionnogo obrazovaniya bakalavrov na primere discipliny «Teoriya i metodika plavaniya» [Training of teachers of physical

culture in the system of distance education of bachelors on the example of the discipline “Theory and methodology of swimming”]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 2017, no. 10 (152), pp. 216—221 (In Russ.).

4. Smirnova A. S. Organizaciya distancionnogo obucheniya studentov v usloviyah pandemii [Organization of distance learning for students in a pandemic]. *Vestnik Priamurskogo gosudarstvennogo universiteta imeni Sholom-Alejheima* [Bulletin of the Amur State University named after Sholom Aleichem], 2020, no 4 (41), pp. 93—108 (In Russ.).

5. Rekomendacii dlya distancionnogo obucheniya EK po FKis [Recommendations for distance learning EK po FKis]

of EC on FKIS]. *Kazanskiy Federaoniyiy universitet* physical/rekomendacii-dlyadistancionnogo-obucheni-
[Kazan Federal University]. URL: <https://kpfu.ru/> ya-fk (In Russ.).



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>