

УДК 7967012.68
ББК 75.4

DOI 10.47475/2500-0365-2022-17201

ОПТИМИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

А. С. Сидоренко

*Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения,
Санкт-Петербург, Российская Федерация*

Автор представил возможности оптимизации занятий по физической культуре в условиях дистанционного обучения. Переход на дистанционное образование заставил преподавателей высшей школы искать новые наиболее эффективные методы обучения студентов в домашних условиях. Применение модуля «Лекция» СДО Moodle для проведения практических онлайн-занятий по физической культуре со студентами вуза продемонстрировало ряд важных преимуществ, которые положительным образом сказались на организации занятий и качестве обучения.

Ключевые слова: *студенты вуза, физическая культура, дистанционное обучение, LMS Moodle, элемент «Лекция».*

Введение. Переход высшей школы в режим дистанционного образования в марте 2020 года стал неожиданностью для профессорско-преподавательского состава высших учебных заведений и заставил в кратчайшие сроки искать новые когнитивные подходы к процессу онлайн-взаимодействия со студентами.

Для того чтобы достичь необходимого качества обучения, преподаватель должен был не только понимать основные принципы организации и управления образовательным процессом в онлайн-режиме и уметь воплощать их в данных конкретных условиях, грамотно используя современное программное обеспечение и системы дистанционного обучения, но и суметь добиться устойчивой обратной связи с обучаемыми, контролировать их вовлеченность в учебный процесс, заинтересовать их, применяя новые и нестандартные подходы и расширяя спектр средств и методов обучения [4. С. 4].

При этом в наиболее трудной ситуации оказались преподаватели практических дисциплин, которые должны были организовать самостоятельную работу студентов в домашних условиях, обеспечивая при этом надлежащий контроль за её выполнением.

Особенно это касалось преподавателей физической культуры, так как совершенно очевидно, что провести качественное учебно-тренировочное занятие на ограниченном пространстве при отсутствии необходимого спортивного инвентаря является существенной проблемой. Помимо достаточно сложной задачи подбора комплексов доступных физических упражнений, стали актуальными такие вопросы, как выбор оптимальной двигательной нагрузки с учетом физических возможностей занимающихся; достижение вариативности двигательных заданий, учитывая, что на очных занятиях студенты проводили тренировки по различным спортивным специализациям; уровень ответственности студента при выполнении заданий; способы и степень контроля со стороны преподавателя; соблюдение техники безопасности и действия в случае, если занимающийся в домашних условиях получит повреждение или травму [1].

На первом этапе рассматривались два основных подхода к дистанционному обучению студентов по дисциплине «Физическая культура».

Первый подход заключался в проведении практических учебно-тренировочных онлайн-занятий, используя системы дистанционного обучения

и облачные платформы. Преподаватель в режиме видеоконференции самостоятельно показывал студентам комплексы физических упражнений и давал необходимые методические рекомендации по их выполнению или же включал видеозапись спортивной тренировки. Достоинства данного подхода заключались в возможности проводить занятия в соответствии с учебным расписанием и охватывать одновременно всех занимающихся.

Недостатками являлись часто возникающие проблемы технического характера, такие как слабое качество связи у некоторых студентов, ограниченные возможности систем СДО Moodle при передаче потокового видео, неудобства для студентов, которые использовали в качестве средств коммуникации мобильные электронные устройства. А у преподавателя не было физической возможности контролировать качество выполнения заданий одновременно у всех занимающихся, корректировать их работу, отвечать на вопросы и делать замечания. По факту, при данной системе основным критерием оценивания выступала посещаемость занятий, т. е. своевременное подключение студента к онлайн-курсу и наличие обратной связи с преподавателем [2].

Второй подход предполагал предоставление студентам учебного материала в виде текстовых или видеофайлов, используя инструменты СДО Moodle или мессенджеры, с возможностью занимающихся выполнять двигательные задания самостоятельно в течение указанного времени и отправлять преподавателю отчет о выполненной работе в виде фото- или видеофайлов, а также в табличной форме.

Достоинством данного метода обучения являлось то, что студент имел возможность выбирать двигательные задания по своему усмотрению из нескольких предложенных вариантов и выполнять упражнения в удобном ему темпе, варьируя нагрузку в соответствии с уровнем своей физической подготовленности, а преподаватель, просматривая полученные от занимающихся видео-ролики, мог оценить не только сам факт выполненного задания, но и его качество. Однако при этом многократно возрастал объем работы педагога, которому приходилось проверять большое число файлов с отчетами студентов.

И как показала практика, главным недостатком данного подхода явился недостаточный уровень ответственности и самоорганизации большинства студентов, которые в отсутствие прямого контроля со стороны преподавателя, присылали отчеты с большими задержками, да и сами задания вы-

полняли чисто формально с низким коэффициентом полезного действия. Это не могло не вызывать озабоченности ещё и по той причине, что в условиях домашнего обучения молодые люди вынуждены проводить большую часть времени за монитором персонального компьютера или смартфона, в условиях ограниченных движений, что негативно сказывается на их физическом и психическом здоровье [3. С. 88—90].

С целью полного или частичного исключения вышеописанных недостатков, для оптимизации онлайн-взаимодействия со студентами, повышения эффективности контроля их самостоятельной работы и улучшения качества обучения преподавателями кафедры физической культуры ГУАП был разработан метод проведения учебных занятий, основанный на использовании модуля «Лекция» системы управления электронным обучением Moodle. Данный модуль позволяет применять гибкую систему обучения, сочетающую подачу учебного материала с возможностью промежуточного тестирования. Для того чтобы положительно оценить работу обучаемого, он должен последовательно пройти несколько уровней обучения, и успешно преодолеть несколько стадий промежуточного контроля [5. С. 134—136].

Модуль «Лекция» позволяет преподавателю располагать контент и практические тесты, как используя линейную схему занятия, состоящую из ряда обучающих страниц, так и создавать сложные схемы, которые содержат различные пути или варианты решения.

В зависимости от выбранного студентом ответа и стратегии, разработанной преподавателем, обучаемый может перейти на другую страницу, возвратиться на предыдущую или быть перенаправленным совершенно по другому пути [5. С. 217].

Алгоритм построения учебно-тренировочного онлайн занятия по физической культуре данным методом представлен на рисунке. На каждом занятии студенту предлагалось выполнить три блока заданий: теоретический, методико-практический и практический. Доступ к курсу предоставлялся автоматически, в соответствии с расписанием учебных занятий и ограничивался временем одной учебной пары (90 минут).

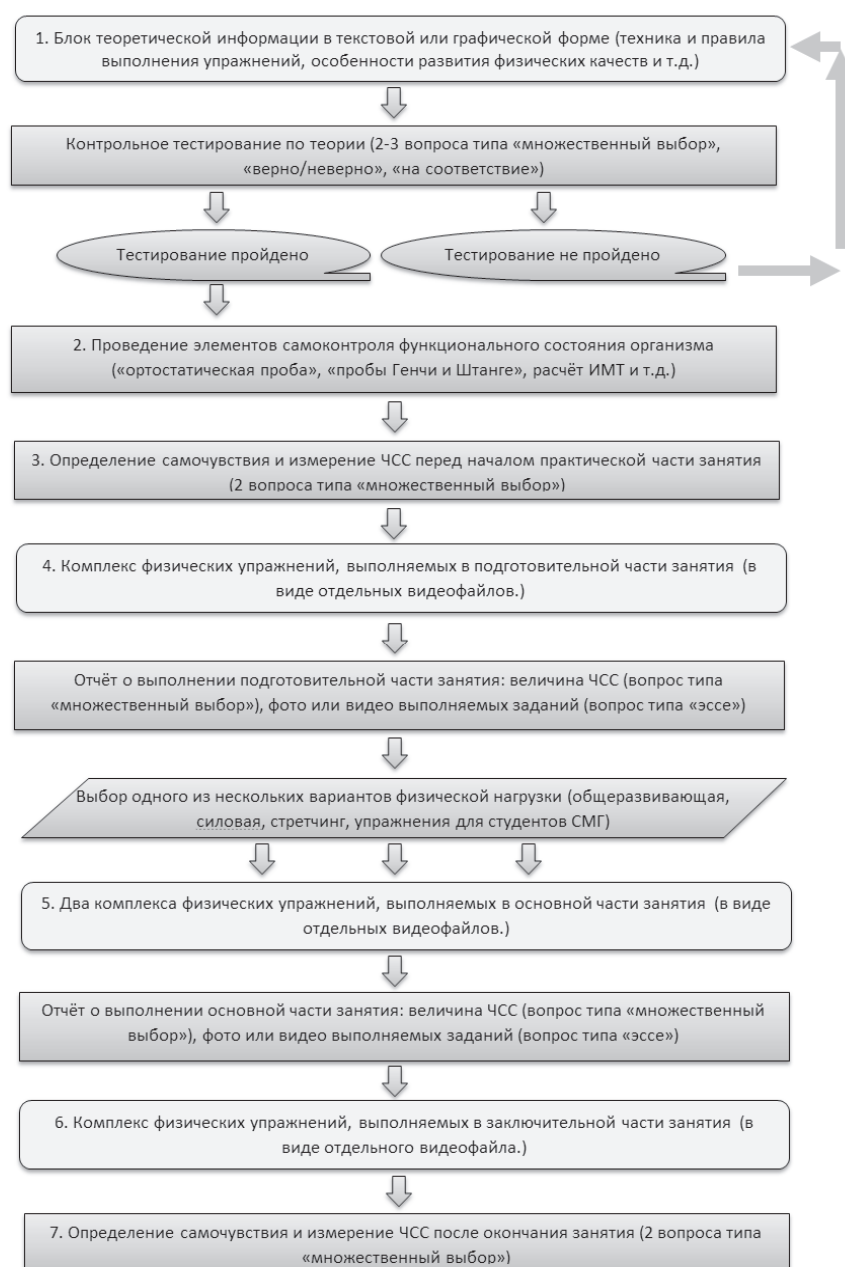
При входе в курс для обучаемых открывался небольшой блок текстовой или графической теоретической информации (основы построения спортивной тренировки, методы развития физических качеств, техника выполнения упражнений и т. д.), после освоения которого студент должен был ответить на несколько контрольных вопросов.

В случае положительного прохождения тестирования обучаемый переходил к следующему методико-практическому блоку, который включал в себя вопросы самоконтроля и заключался в проведении студентом функциональных проб или расчёте антропометрических индексов (ортостатическая проба, пробы Генчи, Штанге, Ромберга, Руфье, расчёт ИМТ, ЭГК и т. д.). После их выполнения студент должен был заполнить на странице курса форму отчёта о результатах проведенного контроля своего функционального состояния, отметить текущую

величину ЧСС и своё самочувствие перед началом занятия и только после этого переходить к выполнению практической части [3. С. 106—108].

В случае, если обучаемый давал неправильные ответы на теоретические вопросы или не заполнял должным образом все поля формы отчёта, переход на следующий уровень был невозможен, и студент был вынужден вернуться на предыдущую страницу или исправить ошибки.

В начале практического блока занятия студенту, в виде нескольких последовательных видео-



Алгоритм прохождения студентами учебно-тренировочного занятия по дисциплине «Физическая культура» в домашних условиях с использованием модуля «Лекция» LMS Moodle

файлов, открывался комплекс разминочных упражнений подготовительной части, после выполнения которых он должен был указать текущую величину ЧСС и отослать краткий фото- или видеоотчёт, подтверждающий выполнение задания.

После этого каждый занимающийся мог сделать выбор вида физической нагрузки (2 комплекса упражнений), которую он бы хотел выполнить в основной части занятия. В зависимости от уровня физической подготовленности, пола и собственных предпочтений каждый студент мог выбирать занятия с утяжелителями (гантели, гири, медицинбол), комплексы общеразвивающих упражнений, подводящие упражнения с элементами спортивных игр или один из нескольких вариантов упражнений для лиц с ослабленным здоровьем [3. С. 47—86].

После выполнения основной части занятия студент также должен был указать текущую величину ЧСС и отправить фото или видео отчёт о выполненной работе, после чего ему открывалась страница с блоком восстанавливающих упражнений, выполняемых в заключительной части занятия.

По окончании тренировки студент подводил итоги занятия, заполняя форму с указанием величины ЧСС и своего самочувствия после окончания занятия. Только после этого учебно-тренировочное занятие для студента считалось законченным.

Практическое применение данного метода обучения доказало свои неоспоримые преимущества, в первую очередь, с точки зрения организации занятий. Студент, для того чтобы успешно справиться с заданием в условиях ограниченного временного интервала, должен был сосредоточить внимание, мобилизовать свои силы и умственные способности, и стал более ответственно относиться к предмету. При этом у молодых людей появилась возможность выбрать оптимальный для себя вид физических упражнений, выполнять задания индивидуально, дозируя физическую нагрузку в зависимости от уровня своей физической подготовленности, и оценивать уровень своего текущего функционального состояния методами самоконтроля.

Преподаватель, в свою очередь, получал необходимый статистический отчёт о работе в курсе как отдельных студентов, так и учебной группы в целом и имел возможность более объективно оценить качество обучения студентов в домашних условиях, внести коррективы в учебно-трениро-

вочный процесс, сделать его более гибким и интересным для занимающихся.

В частности, педагог мог определить успешность освоения студентами теоретической части и понять какие разделы программы представляют для них наибольшие сложности; оценить уровень функциональных возможностей обучаемых по результатам данных самоконтроля; понять на какие виды физических упражнений ориентировано большинство студентов и сколько времени в среднем тратит каждый занимающийся на прохождение занятия. К недостаткам данного метода обучения можно отнести отсутствие прямого контакта преподаватель-студент во время занятия, а также сложности с оценкой качества выполняемых занимающимися физических упражнений по их видеоотчётам.

Дисциплина «Физическая культура» имеет свою специфику и сложно встраивается в систему дистанционного обучения. Однако в целом проведение тренировок с использованием модуля «Лекция» СДО Moodle было положительно оценено как преподавателями, так и студентами как наиболее удобный и оптимальный вариант проведения занятий, который мотивирует молодых людей к более ответственному обучению и интересен занимающимся.

Заключение. Метод ступенчатых переходов при освоении и закреплении нового учебного материала с возможностью выбора для студента стратегии обучения, на котором построена работа модуля «Лекция», является наиболее эффективным для самостоятельного обучения студентов вузов в домашних условиях.

Те недостатки, которые были выявлены при оценке выполнения студентами физических упражнений, полностью нивелируются в случае проведения молодыми людьми самостоятельной работы по другим учебным дисциплинам, в которых важен конечный результат, т.е. полученные знания, умения и навыки, а ход работы и способы которыми они достигаются не имеют принципиального значения. Поэтому разработанный нами метод обучения следует рекомендовать для использования преподавателями других учебных дисциплин в учебных заведениях разного уровня.

Список литературы

1. Коваль, Л. Н. Физическая активность на фоне пандемии / Л. Н. Коваль, Ю. И. Журавлёва, М. В. Катренко // Синтез науки и современности в решении глобальных проблем современности. — 2020. — С. 159—163.

2. Овчинникова, И. Г. Проблемы дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура» / И. Г. Овчинникова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. — 2020. — Т. 5-3 (№ 44). — С. 190—193.

3. Сидоренко, А. С. Когнитивный подход к проблеме физической подготовленности студентов в условиях дистанционной образовательной сре-

ды / А. С. Сидоренко. — СПб. : ГУАП, 2021. — 110 с.

4. Технологии оценивания результатов образовательного процесса в вузе в контексте компетентностного подхода / под ред. А. А. Орлова. — Берлин : Директ-Медиа, 2017. — 126 с.

5. Тунда, В. А. Руководство по работе в Moodle 2.5. Для начинающих / В. А. Тунда. — Томск, 2015. — 345 с.

Поступила в редакцию 25 января 2022 г.

Для цитирования: Сидоренко, А. С. Оптимизация занятий студентов по дисциплине «Физическая культура» в условиях дистанционного обучения / А. С. Сидоренко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2022. — Т. 7, № 2. — С. 7—12.

Сведения об авторе

Сидоренко Александр Сергеевич — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта. Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения. Санкт-Петербург, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-1563-5047. **Author ID:** 229821. **E-mail:** thesis@internet.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2022, vol. 7, no. 2, pp. 7—12.

Optimization of education in the discipline “Physical culture” by distance learning

Sidorenko A.S.

Saint Petersburg State University of Aerospace Instrumentation, Saint Petersburg, Russia.

ORCID ID: 0000-0002-1563-5047. **Author ID:** 229821. **E-mail:** thesis@internet.ru

The problem: The need for distance education forced university lecturers to look for new most effective methods of students online teaching.

Methodology of work: Taking into account the specifics of the discipline “Physical culture” and the objective difficulties that arise when conducting physical training at home, lecturers of the Department of Physical Culture of SUAI used for the organization of the educational process the training module “Lecture” LMS Moodle. This module allows using a flexible training system that combines the parts of educational material with the possibility of intermediate testing and allows the student to move to the next level only after successfully passing the previous one.

Results: The “Lecture” module helps teachers to evaluate the time spent by students on training as a whole and its individual parts, the functional state of the students during the entire training, the level of theoretical knowledge, the types of motor activity that are most priority for students, as well as make adjustments to lesson plans, vary the means and methods of the training process.

Conclusion: The use of the “Lecture” module of the LMS Moodle for practical online physical trainings with university students demonstrated a number of important advantages that had a positive impact on the organization of education and the quality of training.

Keywords: university students, physical education, distance learning, LMS Moodle, element “Lecture”.

References

1. Koval L.N., Zhuravleva Y.I., Katrenko M.V. Fizicheskaya aktivnost' na fone pandemii [Physical activity against the background of a pandemic]. *Sintez nauki i sovremennosti v reshenii global'nyh problem sovremennosti*. [Synthesis of science and modernity in solving global problems of modernity], 2020. pp. 159—163. (In Russ.).

2. Ovchinnikova I.G. Problemy distancionnogo obucheniya po discipline «Fizicheskaya kultura» [Problems of distance learning in the discipline “Physical culture”]. *Mezhdunarodnyj zhurnal gumanitarnykh i estestvennykh nauk* [International Journal of Humanities and Natural Sciences], 2020, vol. 5-3 (no. 44), pp. 190—193. (In Russ.).

3. Sidorenko A.S., *Kognitivnyj podhod k probleme fizicheskoj podgotovlennosti studentov v usloviyah distancionnoj obrazovatelnoj sredy* [Cognitive approach to the problem of physical fitness of students in a distance learning environment]. Saint Petersburg, 2021. 110 p. (In Russ.).

4. *Tekhnologii ocenivaniya rezultatov obrazovatel'nogo processa v vuze v kontekste kompetentostnogo*

podhoda [Technologies for evaluating the results of the educational process at the university in the context of a competency-based approach]. Berlin, 2017. 126 p. (In Russ.).

5. Tunda V.A. *Rukovodstvo po rabote v Moodle 2.5. Dlya nachinayushchih* [Guide to working in Moodle 2.5. For beginners]. Tomsk, 2015. 345 p. (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/>