

*Малозёмов О.Ю.,  
канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры,  
Александровская А.А., Орлова М.Д.  
студенты лечебно-профилактического факультета,  
Уральский государственный медицинский университет,  
Грозных К.Я.,  
студент инженерно-технического института,  
Лихачёв А.Г.,  
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,  
Уральский государственный лесотехнический университет,  
Россия, Екатеринбург*

## **АСПЕКТЫ УЧЕБНО-ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ОСУЩЕСТВЛЯЕМОЙ В ДИСТАНЦИОННОЙ ФОРМЕ**

*Аннотация. В статье рассмотрены аспекты проведения занятий по физической культуре в учебных заведениях в условиях дистанционного обучения. Представлены виды деятельности, особенности и сложности, возникающие на данном этапе развития дистанционного образования.*

*Ключевые слова: дистанционное образование, физическая культура.*

*Malozemov O. Yu ., candidate of pedagogical sciences,  
associate professor of the department of physical culture,  
Alexandrovskaia A. A., Orlova M. D.  
students of the medical and preventive faculty,  
Ural state medical university,  
Groznykh K. Ya.,  
student of the engineering and technical institute,*

*Likhachev A. G.,  
senior lecturer of the department of physical education and sports,  
Ural state forest engineering university ,  
Yekaterinburg, Russia*

## **ASPECTS OF EDUCATIONAL AND PHYSICAL CULTURE ACTIVITIES, CARRIED OUT IN A REMOTE FORM**

*Annotation. The article considers the aspects of conducting physical education classes in educational institutions in the context of distance learning. The types of activities, features and difficulties that arise at this stage of the development of distance education are presented.*

*Keywords: distance education, physical culture.*

В настоящее время стремительное развитие цифровых технологий, постоянный рост объёмов информации, модернизация и усложнение учебных и трудовых процессов инициируют острую необходимость в получении качественного образования на всех уровнях. В связи с этим современные образовательные технологии становятся неотъемлемой частью нашей жизни.

В целом историю дистанционного образования (ДО) можно начинать с конца 18 века (в Европе появилась регулярная и доступная почтовая связь), когда возникло явление – «корреспондентское обучение». В современное время в России датой официального развития дистанционного обучения можно считать 30 мая 1997 года, когда вышел приказ № 1050 Минобразования России, позволяющий проводить эксперимент ДО в сфере образования, впоследствии продлённый. Распространение «быстрого интернета» дало возможность использовать онлайн-семинары (вебинары) для обучения. *Дистанционное обучение* – взаимодействие педагога и учащихся

между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения) и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность.

Пандемия коронавируса в 2020 году лишь ускорила процесс внедрения цифровых образовательных технологий. Из соображений безопасности появилась нужда в переходе на удалённый формат работы и учёбы, подразумевающий коммуникацию в онлайн-формате [4-8].

Введение режима повышенной готовности и как следствие массовое закрытие школ и вузов, оказалось неожиданным явлением не только для России, но и для всего мира. При этом Министерство просвещения подготовило проект постановления Правительства Российской Федерации «О проведении в 2020-2022 годах эксперимента по внедрению целевой модели цифровой образовательной среды в сфере общего образования, среднего профессионального образования и соответствующего дополнительного профессионального образования, профессионального обучения, дополнительного образования детей и взрослых». В соответствии с этим постановлением эксперимент будет проводиться в 14 регионах на добровольной основе.

По данным совместных опросов НИУ «Высшая школа экономики» и общероссийского профсоюза образования в период перехода школ на дистанционное обучение доля пользующихся онлайн-ресурсами увеличилась с 64% до 85%. Из тех, кто не пользовался образовательными онлайн-ресурсами, 74% стали их применять. По данным опросов из тех, кто стал пользоваться электронными онлайн-ресурсами, 47% отметили, что, скорее всего, продолжат пользоваться ими в будущем в своей работе.

Однако любое крупное материально-технологическое и социально-психологическое начинание не происходит без трудностей, на освещении

которых стоит заострить внимание. Акцентируем внимание на особенностях и проблемах физкультурного образования в условиях ДО.

Что касается физкультурного образования в вузах, то важно было систематизировать задания для студентов и упорядочить сроки их выполнения. Изначально наиболее удобной формой стала рассылка информационных писем студентам своих групп с корпоративной электронной почты преподавателя. Позже многие перешли на образовательные платформы типа Moodle, Teams и пр. При такой форме все студенты получают подробную информацию, также они всегда могут связаться с преподавателем, уточнить интересующие вопросы [1-3].

В целом обучающимся предлагалось выполнить самостоятельные задания в виде трёх форм, представленных на рисунке 1. На рисунке 2 представлены также и данные об усреднённых временных затратах обучающихся на выполнение самостоятельных заданий по физической культуре.

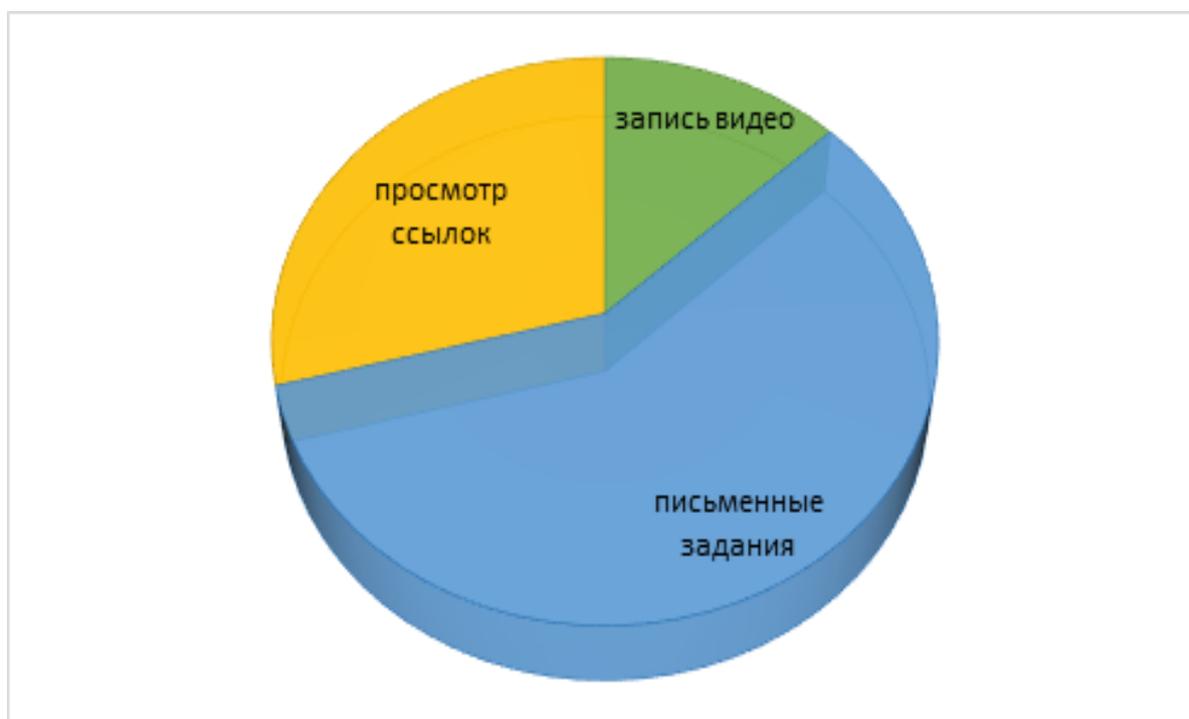


Рис. 1. Формы самостоятельного домашнего задания.



Рис. 2. Количество времени (в неделю), затраченное на выполнение заданий по физической культуре.

Основными видами учебной деятельности при ДО явились следующие:

- Ознакомление с лекционным курсом на сайте и прохождение тестирования по его содержанию до указанной контрольной даты.
- Выполнение и оформление отчётов по методико-практическим занятиям на различные темы и разделы дисциплины «Физическая культура».
- Самостоятельные занятия дома физической культурой (ежедневно по 15–30 мин в виде разминки, либо в виде тренировки по 1 часу 2–3 раза в неделю). Для этого надо составить комплекс индивидуальных упражнений (10–15 упражнений) на разные группы мышц в зависимости от своего состояния здоровья (заболевания), группы здоровья, физической подготовленности. Комплекс необходимо было позже записать (описать упражнения, количество повторений) и представить в электронном виде на проверку, сопроводив фото- или видео-фиксацией.
- Представление оформленных дневников самоконтроля занимающихся физическими упражнениями.

- Выполнение реферативной работы по определённой тематике, и в указанное время, которую необходимо подготовить в соответствии с требованиями по содержанию и оформлению, проверив реферат на плагиат.

- Представление презентации по предложенной физкультурно-спортивной или рекреационно-оздоровительной тематике. Работы студентов могли участвовать в конкурсе.

- По желанию студенты могли принять участие в спортивном фестивале, конкурсе, сдаче нормативов ГТО и др. с соблюдением санитарно-эпидемиологических норм и предоставлением отчётной документации.

Стоит отметить, что в условиях ДО именно онлайн-занятия и контроль выполнения домашнего задания посредством записи видео является одним из самых распространённых и практико-ориентированных методов преподавания физической культуры.

Анализ самостоятельной работы студентов показал, что в целом цели данного формата обучения были достигнуты. Однако, при этом не обошлось без *сложностей*.

- ДО подразумевает, что у обучающегося имеется постоянный свободный выход в Интернет, но это не всегда и не везде осуществимо. Некоторые студенты аргументируют невыполнение заданий отсутствием или плохой работой Интернета, а также большой загруженностью по другим дисциплинам. Более того, у обучающегося должен быть современный компьютер с достаточно развитой периферией и программным обеспечением.

- Практика показала, что введение режима самоизоляции ограничивает занятия двигательной деятельностью в общественных местах, на спортивных площадках, следовательно, единственным разрешённым местом для занятий является место проживания обучающегося (квартира, дом, общежитие). В комнате, в которой можно заниматься, должно быть просторно, тихо и светло, практические занятия (упражнения) не должны

мешать заниматься соседям по комнате в общежитии, а преподавателю вести предмет.

- Некоторые избегают насмешек со стороны товарищей по учёбе, поскольку при занятиях на камеру виден не только человек и его действия (зачастую не вполне ловкие и умелые), но и окружающая его обстановка, условия проживания, члены семьи и пр.

- Дистанционные занятия могут оказаться не всегда полностью безопасными для занимающегося, а неправильное выполнение упражнений может привести к спортивной травме. Зачастую при самостоятельных занятиях мало внимания уделяется таким элементам как разминка, дыхательная гимнастика, контроль ЧСС.

- Многие виды самостоятельной физкультурной деятельности также оказываются недоступными для занимающихся в связи с отсутствием спортивного инвентаря и оборудования. Спортивно-игровые виды деятельности вообще крайне редуцированы в таких обстоятельствах.

- Отсутствие непосредственного общения, «группы поддержки» в виде товарищей по классу, учебной группе также не способствует мотивации, наилучшему психологическому настрою на занятия. При этом надо понимать, что групповые физкультурные занятия имеют не только обучающую, развивающую и оздоровительную функции, но и воспитательную, психорегулирующую, социализирующую.

- Увеличивается нагрузка на преподавателей, связанная с контролем, проверкой выполненных *индивидуальных* заданий, хотя учебными планами предусмотрена *групповая форма занятий*. Увеличивается и объём работ, связанный с заполнением электронных ведомостей в дополнение к рабочим журналам на бумажных носителях.

- Наконец, особенностью и сложностью ДО является как компьютерная грамотность, так и продвинутое использование цифровых комму-

никационных устройств, чего зачастую не хватает возрастным преподавателям.

*Положительным результатом* введения ДО по физической культуре явилось то, что преподаватели и обучающиеся освоили новые технологии общения. Посещаемость on-line занятий у многих обучающихся повысилась в связи с отсутствием необходимости добираться до места учёбы.

В заключение можно говорить о том, что дистанционные занятия дают много возможностей и удобств современным пользователям, однако не всем *комфортно* получать физкультурное образование в подобной форме. В Интернете можно найти много материалов различного уровня о результатах опросов студентов и школьников относительно дистанционных занятий по физической культуре. В целом происходит снижение мотивации к физкультурным занятиям в среде обучающихся. Около 90% школьников высказались о том, что им не нравятся и не удобны занятия в подобной форме. По сути, происходит отход от основной цели физкультурного образования – формирования полноценной личности, способной в самостоятельном режиме использовать средства физической культуры для оздоровления и личностного развития.

Таким образом, анализируя имеющуюся практику организации ДО в образовании по дисциплине «Физическая культура», можно констатировать, что такая форма обучения *вполне допустима как временная, однако длительно сводить всё образование по физической культуре к индивидуально-цифровым вариантам отчётности нецелесообразно и неперспективно, поскольку человек – существо социальное, а социализация, общение гораздо шире коммуникационной компоненты.*

### **Использованные источники**

1. Аладинская И.А. Преподавание физической культуры в условиях дистанционного обучения // Актуальные исследования. 2020. №16 (19). С.

73-76. URL: <https://apni.ru/article/1118-prepodavanie-fizicheskoy-kulturi-v-usloviyakh>

2. Вольф Н.Н. Применение дистанционных образовательных технологий как средство индивидуальной формы организации обучения по физической культуре на уроке, во внеурочное и внеучебное время; 2020 URL: <https://infourok.ru>

3. Проблемы перехода на дистанционное обучение в Российской Федерации глазами учителей; – М., 2020 URL: <https://icef.hse.ru>.

4. Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих 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 РФ от 14 марта 2020 года № 397 // МИНОБРНАУКИ РОССИИ : [Официальный сайт]. – URL:

[https://www.minobrnauki.gov.ru/documents/?ELEMENT\\_ID=18515](https://www.minobrnauki.gov.ru/documents/?ELEMENT_ID=18515)

5. О мерах по реализации подведомственными Министерству науки и высшего образования Российской Федерации организациями Указа Президента Российской Федерации от 2 апреля 2020 г. № 239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» : приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 2 апреля 2020 г. № 545 // МИНОБРНАУКИ РОССИИ : [Официальный сайт]. – URL:

[https://minobrnauki.gov.ru/documents/?ELEMENT\\_ID=18450](https://minobrnauki.gov.ru/documents/?ELEMENT_ID=18450)

6. О мерах по снижению рисков распространения новой коронавирусной инфекции в образовательных организациях высшего образования : приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 11 ноября 2020 года № 1402 // МИНОБРНАУКИ РОССИИ : [Официальный сайт]. –

URL: [https://minobrnauki.gov.ru/documents/?ELEMENT\\_ID=25887](https://minobrnauki.gov.ru/documents/?ELEMENT_ID=25887)

7. Федеральный портал проектов нормативных правовых актов; – М., 2020 URL: <https://regulation.gov.ru>

8. Электронная газета Вести образования; – М., 2020 URL: <https://vogazeta.ru>