

РЕЗУЛЬТАТЫ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

В статье отражена специфика и проанализированы результаты дистанционного обучения студентов вуза по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в период самоизоляции. Показаны изменения мотивации, активности студентов, их отношения к занятиям физической культурой, способности применять знания и умения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, адекватно оценивать уровень своей двигательной активности и физической подготовки.

Ключевые слова: физическая культура студента, самостоятельные занятия, дистанционное обучение, мотивация к занятиям физическими упражнениями, двигательная активность, физическая подготовленность студентов.

Прошедшие в последнее время изменения в высшем образовании, связанные с вынужденным переходом на дистанционное обучение, вызвали острую потребность и дали возможность анализа результативности такого обучения. Требуется обобщение полученного опыта, накопление фактического материала, анализ произошедшего для того, чтобы найти оптимальные способы организации обучения в будущем.

Определенные трудности, особенно на начальном этапе, возникли в преподавании всех дисциплин, однако полагаем, что наибольшие проблемы связаны с освоением тех из них, где предусмотрено проведение лабораторных работ, практикумов, требующих определенных условий, инвентаря, оборудования для их организации. В их числе оказалась и дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Освоение данной дисциплины предполагает практические занятия физическими упражнениями. Наряду с тем, что для проведения этих занятий необходимы определенные материально-технические условия, большое значение имеет и соблюдение требований, связанных с обеспечением безопасности занимающихся, методически грамотной их организацией. В условиях же дистанционного обучения система контроля самочувствия студентов и качества выполнения ими упражнений значительно усложняется.

Признаемся, что отношение преподавательского коллектива к процессу и результатам дистанционного обучения по данной дисциплине было преимущественно скептическим. Однако практика показала не только существование проблем, решением которых предстоит заняться, но и наличие положительных моментов.

При дистанционном обучении значительно увеличилась степень самостоятельности студентов в организации занятий физической культурой. Это, на наш взгляд, позволяет более объективно оценить их «способность поддержи-

RESULTS OF DISTANCE LEARNING OF PHYSICAL CULTURE AT THE UNIVERSITY

The article reflects the specifics and analyses the results of distance learning of university students in the discipline "Elective courses in physical culture and sports" during the period of self-isolation. Changes in motivation, activity of students, their attitude to physical education, the ability to apply knowledge and skills in independent physical exercises, to adequately assess the level of their physical activity and physical fitness are shown.

Keywords: student's physical culture, self-tuition, distance learning, motivation for physical exercises, physical activity, physical fitness of students.

вать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» (УК-7). Данная компетенция определена в стандартах как ожидаемый результат обучения [1].

Особенность компетенций заключается в том, что они проявляются и оцениваются в целостной практической деятельности. Однако для того чтобы выявить причины того или иного уровня их развития, авторы используют покомпонентную оценку. В литературе встречается разная структура компетенций. Так, например, Т. В. Рихтер выделяет ценностный, организационно-мотивационный, знаниевый, операционно-деятельностный, индивидуально-психологический, социальный, оценочно-рефлексивный, коррекционный компоненты [2]. В исследовании Г. Л. Драндрова, В. А. Бурцева, А. З. Шамгуллина к таким компонентам относятся мотивационный, когнитивный, операциональный, личностный [3]. Е. А. Кагакина, Т. А. Чекалина как наиболее значимые определяют мотивационный, когнитивный, операциональный, рефлексивно-оценочный компоненты [4].

Мы особо выделим те компоненты и характеристики, в развитии которых прогнозируется изменение: мотивационный (положительное отношение к занятиям физической культурой, которое проявляется в активной самостоятельной деятельности), операционально-деятельностный (способность применять имеющиеся знания и умения в самостоятельной деятельности, способность находить необходимую информацию для ее организации) и рефлексивный (способность объективно оценивать уровень своей физической активности и подготовленности).

В Омском государственном педагогическом университете уже много лет осуществляется работа на Образовательном портале, где есть возможность дистанционного взаимодействия со студентами. Поэтому технически проблема организации занятий решена, важно было методически грамотно построить процесс обучения.

Студенты в обязательном порядке ознакомились с техникой безопасности при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Были проведены методические занятия, где обсуждались вопросы организации и методики занятий физическими упражнениями, техника исполнения базовых движений, способы самоконтроля и т. п. Отметим, что определенные знания и умения студенты уже приобрели при освоении дисциплины «Физическая культура и спорт», а также на очных практических занятиях.

Считаем, что оптимальный вид физической активности в домашних условиях — занятия различными видами фитнеса. Они преимущественно предполагают выполнение общеразвивающих упражнений, не требующих специального инвентаря и оборудования, могут выполняться на ограниченном пространстве, позволяют индивидуально дозировать нагрузку. Кроме того, такие занятия привлекательны для молодежи.

На онлайн-занятиях студенты знакомились с различными фитнес-направлениями, им предлагалось выполнить комплексы упражнений, находящиеся в свободном доступе в интернете. Отбирались комплексы упражнений, предлагаемые сертифицированными фитнес-инструкторами, которые предварительно проверялись преподавателями на соблюдение методики оздоровительной тренировки и апробировались самими педагогами. Задания сопровождалась рекомендациями по выполнению комплексов, уточнением техники выполнения упражнений, описанием способов уменьшения или увеличения нагрузки и т. д. Кроме того, студенты выполнили ряд методико-практических заданий, самостоятельно провели тестирование физической подготовленности.

Для оценки достигнутых студентами результатов было проведено анкетирование. В опросе приняли участие 196 студентов. Некоторую информацию мы также получили из отчетов, предоставляемых студентами на каждом занятии. Осуществлялся анализ дневников самоконтроля (заполнялся ежедневно по предлагаемым показателям с обязательным выводом за неделю), субъективный (изменения самочувствия, настроения, переносимость нагрузки) и объективный (динамика ЧСС) анализ текущего занятия по дисциплине. Обобщение полученных данных позволило получить ряд количественных и качественных характеристик результатов дистанционного обучения.

В первую очередь мы заинтересовались, как студенты относятся к дистанционному обучению физической культуре. Такое обучение не понравилось 9 % студентов, «без разницы» ответили 6 %. «Понравилось, но очное обучение лучше» считают 56 % студентов, а 29 % готовы дальше продолжать дистанционно заниматься физической культурой.

Мы уточнили, каким образом изменилось отношение к занятиям физической культурой в этот период. Половина студентов указали на то, что отношение не изменилось, они всегда положительно относились к этим занятиям, 5 % студентов сказали, что отрицательно относились к физической культуре и их точка зрения не изменилась. Никто из студентов не указал, что отношение изменилось в отрицательную сторону. В положительную сторону изменилось отношение у 44 % студентов.

Это отразилось и на регулярности самостоятельных занятий физическими упражнениями. Некоторые студенты (6 %) ответили, что совсем перестали заниматься физическими упражнениями в период самоизоляции. Полагаем, что данные студенты раньше занимались лишь по необходимости на учебных занятиях по физической культуре и не смогли организовать самостоятельные занятия; 45 % студентов указали, что продолжают заниматься практически в прежнем режиме. Значительная доля студентов (49 %) отметили, что стали больше заниматься физическими упражнениями.

Анализ отчетов студентов позволил предположить возможные причины таких позитивных изменений:

– Поскольку изучать традиционно присутствующие в программе виды спорта не было возможности, появился удобный случай познакомить студентов с многообразием современных фитнес-направлений. Для части студентов, не посещающих фитнес-клубы, многие направления были открытием. В своих отчетах они указывали, что и не предполагали, насколько разнообразно может быть организована физическая активность. Многим, например, понравилась функциональная тренировка по протоколу Табата, которая за непродолжительное время позволяет дать организму значительную нагрузку. Также студенты указывали на то, что узнали множество новых для себя упражнений. На очных занятиях студентов также знакомили с некоторыми системами оздоровительной тренировки, но, в силу ограниченного времени, в гораздо меньшем объеме.

– Появилось больше возможности для индивидуализации и дифференциации обучения. Из отзывов студентов видно, что им интересны разные виды активности. Одни предпочитают танцевальные направления, другим удобнее выполнять более координационно несложные движения. Одним больше нравится высокоинтенсивная интервальная тренировка, другие предпочитают низкоинтенсивные нагрузки (стретчинг, йога) и т. п.

В период очного обучения преподаватели стараются индивидуализировать и обязательно дифференцировать нагрузку, однако преобладает фронтальный способ проведения занятий, где все студенты выполняют одинаковые упражнения. Предпочтения студентов учитываются, но в меньшей степени.

При дистанционном обучении на каждом занятии студентам предлагались несколько вариантов комплексов разной интенсивности и направленности. Кроме того, они могли выполнять свои комплексы упражнений, возвращаться к ранее апробированным и понравившимся. Таким образом, у студентов было больше возможности выбора вида физической активности, ее объема и интенсивности в соответствии со своими предпочтениями, самочувствием. Сюда же можно отнести возможность заниматься под любимую музыку, в более удобной одежде и т. д.

Несмотря на ограниченность личного общения, появились иные возможности мотивирования студентов. При дистанционном варианте проведения занятий именно мотивирование стало первоочередной задачей педагога, поэтому необходимо было использовать любые возможности: индивидуальные комментарии к отчетам студентов, ответы на

вопросы, методические рекомендации, описание собственного опыта тренировок, приглашение участвовать в челленджах и т. п. Именно индивидуализация приемов мотивирования, на наш взгляд, — одна из причин достигнутых результатов.

Условия самоизоляции, вынужденного ограничения двигательной активности поставили студентов в ситуацию, позволяющую осознать личную ответственность за сохранение собственного здоровья. О том, что объем двигательной активности влияет на состояние здоровья слышали и знают все, но, когда студенты на практике ощутили негативное воздействие гиподинамии, пришло понимание необходимости самостоятельного восполнения движения. Как, например, отметила одна студентка: «Раньше я даже не задумывалась над тем, что можно в интернете найти различные комплексы упражнений и заниматься по ним дома».

Значительно большую популярность приобрели утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка), физкультпаузы на переменах, динамические паузы по окончании учебных занятий. О положительном эффекте таких занятий написали 74 % студентов; 25 % студентов указали, что они ежедневно устраивают хотя бы небольшую оздоровительную тренировку, 38 % — 3 раза в неделю, 21 % — 1–2 раза в неделю. Некоторые студенты указали на то, что привлекают к своим занятиям родственников. Другие объединялись в группы. Они занимались по одинаковым комплексам, обменивались фото- и видеоматериалами о своих достижениях, подбадривали друг друга и т. п.

Занятия в домашних условиях позволяют преодолеть некоторые психологические проблемы (стеснение, комплексы, связанные с неумением выполнять некоторые упражнения, лишним весом или особенностями фигуры и т. п.). Такой вывод позволяет сделать анализ отчетов студентов. Например, одна студентка написала: «Я выполнила танцевальную разминку. Хорошо, что этого никто не видел! Получилось плохо. Но мне очень понравилось танцевать!»

Таким образом, увеличение доли самостоятельной работы в период дистанционного обучения привело к значительному улучшению результатов по мотивационной составляющей рассматриваемой компетенции. Однако нельзя сказать, что эти изменения приобрели устойчивый характер, требуются благоприятные внешние условия для поддержания мотивации и активности в самостоятельной деятельности.

Анализ дневников показал, что активность студентов была нестабильной. Изменения погодных условий, настроения, объема учебной нагрузки приводили к ее снижению. Массовое снижение двигательной активности зафиксировано на последних неделях перед сессией. Многие студенты отмечают, что они всё время стали посвящать выполнению учебных заданий и у них не оставалось ни времени, ни сил на организацию физкультурных занятий. Поэтому нет уверенности в том, что занятия физическими упражнениями прочно вошли в жизнь студентов.

Анализ отчетов студентов и качество выполнения ими методико-практических заданий позволили оценить уровень операционально-деятельностной составляющей рассматриваемой компетенции.

В целом можно сказать о еще недостаточном уровне развития способности применять имеющиеся знания и умения в самостоятельной деятельности, умения находить необходимую информацию для ее организации. Выявлен ряд недостатков:

– Несмотря на рекомендации педагогов, комментарии фитнес-инструкторов, 38 % студентов не уверены, что правильно выполняют те или иные упражнения.

– Большинство студентов либо не готовы затрачивать много усилий на организацию самостоятельных занятий, либо не чувствуют достаточной уверенности в способности правильно решить эту задачу.

После проведения серии занятий по конкретным рекомендациям преподавателей, студентам было предложено «собрать» свою тренировку из предоставленного списка комплексов упражнений различной направленности. Также им было предложено и конкретное содержание занятия. Большая часть студентов (63 %) выбрали второй вариант и работали по предложенному комплексу или комплексам, апробированным ранее. Самостоятельный выбор сделали лишь 30 % студентов.

– Выполнение студентами методико-практических заданий по составлению комплексов упражнений определенной направленности также подтверждает еще недостаточный уровень их подготовленности. Задания зачастую выполнены шаблонно. Студенты находят аналогичные комплексы в интернет-источниках, не анализируют качество предоставляемой информации, не адаптируют ее в соответствии с поставленной задачей. Так, например, при составлении комплекса общеразвивающих упражнений, несмотря на рекомендации педагога, часто нарушается последовательность выполнения упражнений. При составлении комплексов направленного воздействия студенты еще слабо различают упражнения на укрепление мышц и на их растяжение и т. п.

Следует отметить, что студенты 3-го курса уже несколько раз выполняли подобные задания, накопили определенный опыт и справились с заданием значительно лучше. В данном случае можно выделить преимущества очного обучения, когда студенты поочередно представляют в группе результаты выполненного задания. Они могут оценить качество выполнения задания другими, преподаватель своевременно может внести коррективы, указать ошибки и т. д. Это влияет на постепенное улучшение результатов. Для дистанционного обучения необходимо искать новые формы выполнения подобных заданий с возможностью их группового обсуждения.

Анализ дневников самоконтроля, отчетов студентов, а также результаты проведенного ими тестирования физической подготовленности позволили охарактеризовать способность объективно оценивать уровень своей физической активности и подготовленности (рефлексивный компонент). Было выявлено:

– Многие студенты считают, что достаточно занимаются физическими упражнениями. Однако анализ дневников самоконтроля показывает, что это непродолжительные занятия. В большинстве случаев они занимают 15–30 минут в день, зачастую низкой и средней интенсивности. Такие объем

и интенсивность физической нагрузки в ситуации самоизоляции недостаточны даже при ежедневных занятиях.

– Некоторые студенты откровенно указывают, что не измеряют пульс во время тренировки. Как известно, измерение частоты сердечных сокращений — оптимальный способ объективной оценки реакции организма на нагрузку [5]. Часть студентов указывают пульс, который не соответствует описанию внешних признаков утомления на занятии. Складывается впечатление, что записан не реальный результат, а тот, который теоретически должен быть. Таким образом, большинство студентов опираются лишь на субъективные показатели переносимости нагрузки. При этом некоторые склонны к превышению индивидуальной нормы, а другие намеренно делают упражнения «вполсилы», чтобы избежать неприятных ощущений.

– Практически половина студентов оценивают свой уровень физической подготовленности как недостаточный. Однако значительная часть из них полагают, что имеют хорошую физическую форму (25 %), «меня устраивает» ответили 21 %, а 29 % студентов считают, что за период самоизоляции их физическая подготовленность улучшилась.

Студенты самостоятельно провели тестирование физической подготовленности. Поскольку процедура проведения тестирования не была стандартной, мы посчитали некорректным делать численное сравнение результатов. Однако можно сделать обобщенный вывод.

Следует отметить, что уровень физической подготовленности при очном обучении у большинства студентов был средним и ниже среднего. За период дистанционного обучения некоторые студенты достигли улучшения результатов по отдельным показателям, в единичных случаях — почти по всем показателям. Однако у большинства из них уровень физической подготовленности снизился по сравнению с результатами первого семестра. Отчасти это может быть связано с качеством измерений. Также возможно предположить, что студенты стали заниматься физическими упражнениями чаще. Это отразилось на их общем самочувствии, им стало легче выполнять комплексы упражнений. Однако на фоне снижения общего объема двигательной активности интенсивность этих занятий не обеспечила положительных изменений их физической подготовленности.

Таким образом, необходимость соблюдения режима самоизоляции, отсутствие непосредственного общения и контроля со стороны преподавателя при дистанционном обучении способствовали увеличению доли самостоятельной работы студентов. В исследовании мы предприняли попытку оценить результативность такого обучения.

Анализ полученных результатов позволил выявить положительные изменения мотивации и физкультурной активности студентов в период самоизоляции. Полученный студентами опыт самостоятельной организации двигательной активности может стать основой для планирования дальнейшей работы. В то же время определены и недостатки. В большей степени они связаны с недостаточной методической грамотностью студентов в организации само-

стоятельных занятий и с отсутствием в некоторых случаях объективной оценки своей деятельности. Полученные в ходе исследования результаты дают нам ориентиры для того, чтобы внести изменения в программу освоения дисциплины по физической культуре.

На наш взгляд, практические занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре», проводимые в очном формате, в большей степени должны быть ориентированы на обеспечение методической базы для организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во внеучебное время и после окончания вуза. Поэтому полагаем, что на учебных занятиях необходимо:

- предоставлять, насколько это возможно, выбор студентам вида физической активности;
- в организации учебных занятий больше использовать возможности современных фитнес-направлений для того, чтобы освоить методику проведения таких занятий. Поскольку считаем, что это наиболее доступный вид самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- больше внимания уделить уточнению техники выполнения общеразвивающих упражнений, составляющих базу для самостоятельных занятий;
- привлекать студентов к самостоятельному проведению комплексов физических упражнений различной направленности, чтобы преподаватель мог скорректировать методику организации оздоровительных занятий.

Полагаем, что полученные на учебных занятиях методические знания и практические умения обеспечат способность студентов безопасно и качественно организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями как в случае дистанционного обучения (если возникнет такая необходимость), так и после окончания вуза.

1. Приказ Минобрнауки России № 91 от 9 февраля 2016 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата)». URL: <http://fgosvo.ru/uploadfiles/fgosvob/440305.pdf> (дата обращения: 12.06.2020).

2. Рихтер Т. В. Выделение структуры профессиональной компетенции студентов вуза // Общество: социология, психология, педагогика. 2015. № 6. С. 99–101.

3. Драндров Г. Л., Бурцев В. А., Шамгуллин А. З. Сущностно-содержательная характеристика физкультурной компетентности студентов // Фундаментальные исследования. 2013. № 11-4. С. 767–771.

4. Кагакина Е. А., Чекалина Т. А. Содержание и структура профессиональной компетенции студентов вуза // Мир науки, культуры, образования. 2011. № 4 (29). С. 105–108.

5. Величко Т. И., Сергеева Л. В. Медико-биологические основы физической культуры: учеб.-метод. пособие. Тольятти: РИЧМАРК, 2014. 108 с.

© Смирнова Е. И., Сухостав О. А., 2020