

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ПЕТРОЗАВОДСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ: «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

В.Н. Кремнева, канд. пед. наук, доцент
Л.А. Неповинных, старший преподаватель
Петрозаводский государственный университет
(Россия, г. Петрозаводск)

DOI: 10.24411/2500-1000-2020-10568

Аннотация. В статье представлен опыт реализации дистанционного обучения кафедры физической культуры Петрозаводского государственного университета (ПетрГУ) с учетом особенностей учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт». Целью исследования, отраженного в данной статье, явилось научно-методическое обоснование системы дистанционного обучения по практико-ориентированной дисциплине «Физическая культура и спорт». Методика исследования заключалась в моделировании системы дистанционного обучения, ее апробации через комплекс вариативных заданий, возможных в условиях дистанционного обучения и с учетом специфики дисциплины «Физическая культура и спорт». Полученные результаты подвергнуты количественному и качественному анализу, и изложены в данной статье.

Ключевые слова: дистанционное обучение, студенты, физическая культура, практические задания, комплексы упражнений кафедры физической культуры.

14 марта 2020 года в Российской Федерации опубликован Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы высшего образования и соответствующие дополнительные профессиональные программы, в условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации», на основании которого все вузы страны (Петрозаводский государственный университет (ПетрГУ), в том числе) перешел на дистанционную форму обучения.

Целью исследования, проведенного кафедрой физической культуры ИФКСиТ ПетрГУ, была разработка система реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» для дистанционного обучения, ее апробация в дистанционном взаимодействии с обучающимися университета в дистанционном формате [5].

Исходя из того, что дисциплина «Физическая культура и спорт» – практическая, и действуя в рамках реализации требований ФГОС, система дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культу-

ра и спорт» включает разнообразные варианты заданий, которые в комплексе позволяют поддерживать должный уровень физического, функционального состояния студента, имеют оздоровительную направленность, позволяют добиться осознанного отношения к самостоятельным занятиям физической культурой на основе тщательного самоанализа.

Т.к. кафедрой используется балльная система аттестации достижений студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» [4], все виды работ оцениваются в баллах, контролируются и заносятся в электронный журнал ИИАС ПетрГУ. Сведения о набранных баллах доступны для просмотра каждому студенту в ИИАС.

1. В основе обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» лежат практические занятия. В условиях дистанционного формата кафедрой были предложены практические занятия с помощью мобильного приложения Strava. Данные занятия оказались возможны только в первые две недели дистанционного обучения, до введения режима самоизоляции и последние три недели, в период постепенного послабления мер в регионе Республика

Карелия. Работа данным с мобильным приложением кафедрой используется давно и успешно для организации самостоятельной работы по физическому воспитанию со студентами, для отработки пропущенных практических занятий, результаты использования приложения в образовательном процессе ПетрГУ отражены в работах Кариаули А.С., Кремневой В.Н. [1, 2, 3].

2. В формате дистанционного обучения, для формирования у обучающихся осознанного отношения к выбору средств, методов физического воспитания, индивидуального подбора комплексов физических упражнений на основе глубокого самообследования своего организма, нами было предложено выполнение методико-практических работ по изучению своего физического и функционального состояния.

Цель данных работ – научить студентов самообследованию, самоанализу своего состояния, на основе полученных сведений – делать вывод об уровне своего здоровья и уже на основе этого ставить для самого себя задачи по улучшению физических качеств, функционированию дыхательной, сердечно-сосудистой систем. После этого возможен переход к выполнению работы 3.

3. Индивидуальный проект «Составление индивидуальной программы двигательной активности». Обоснование цели и задач для самого себя, по собственному физическому, функциональному развитию (на основе предыдущих работ по самообследованию). Подбор средств двигательной активности, дозировки, определение интенсивности выполнения (на этом этапе обучающимся рекомендовано использование ЭОР, ЭУМКД – для теоретических сведений, групповое консультирование с помощью социальных сетей, индивидуальное консультирование по электронной почте, средствам видеосвязи с использованием платформ TreuConf, Zoom.

4. После проверки Программы преподавателем – самостоятельные практические занятия (на основе составленной программы).

5. Самостоятельное изучение теории с помощью литературы, ЭОР и ЭУМКД (работа с использованием платформы Moodle, выполнение тестовых заданий, <https://moodle2.petrSU.ru/>).

6. С 1 апреля в связи с изменением эпидемиологической ситуации (внедрению системы самоизоляции) работа по приложению «Страва» стала не возможна, поэтому преподавателями кафедры физической культуры были разработаны новые задания. Студентам еженедельно было необходимо выполнить не менее двух практических занятий. Критерии одного практического занятия: длительность 45-90 минут, оценивается в 2 балла каждое.

Варианты наполнения практического занятия:

– Выполнение комплекса упражнений на основе своей индивидуальной программы двигательной активности.

– Выполнение варианта домашней тренировки, предложенного преподавателем физической культуры института.

Форма отчета по вариантам – ускоренное видео с возможностью контроля времени. Дополнительные требования: запущенный таймер, постоянное нахождение занимающегося в кадре, целостность видео отчета. К сообщению с видео прикрепить текст с указанием фамилии, имени и номером учебной группы, датой и временем. Так же на период самоизоляции студенты могли выполнять задания в системе «Moodle», продолжить выполнение заданий по методической работе.

7. Для повышения интереса к занятиям дисциплине преподавателями кафедры были разработаны и предложены к выполнению соревнования. Студенты дистанционно (сняв на видео и прислав преподавателям отчеты) могли принять участия в состязаниях «Вызов». Это небольшой комплекс упражнений, который необходимо выполнить за наименьшее время.

Первое выполнение комплекса снято преподавателем кафедры физической культуры. Студентам предложено улучшить результат педагогов.

– Вызов «100+100»: за наименьшее время необходимо выполнить 100 отжиманий и 100 приседаний.

– Вызов «СТАТИКА»: удержать предмет весом 1,5 кг в течение 6 минут.

– Вызов «ЧЕМПИОН»: 10 отжиманий, 15 пресс, 20 приседаний – выполнить 10 кругов за наименьшее время.

– Вызов «Три Актив»:

Юношам необходимо выполнить:

1. Отжимания – максимальное количество раз за один подход – фиксируется количество правильно выполненных повторов.

2. Приседание на одной ноге «пистолет» – максимальное количество за один подход фиксируется сумма правильно выполненных повторов на правой и на левой ноге. Упражнение выполняется без помощи рук.

3. Пресс «уголок» – исходное положение – упор сидя сзади. Поднять прямые ноги до угла 45 градусов, руки вытянуть вперед. Удерживать положение максимальное время.

Девушкам необходимо выполнить:

1. Отжимания в упоре лежа на коленях – максимальное количество раз за один подход – фиксируется количество правильно выполненных повторов.

2. Приседания – максимальное количество раз за один подход.

3. Пресс «уголок» - исходное положение – упор сидя сзади. Поднять прямые ноги до угла 45 градусов, затем согнуть ноги в колене, угол бедро / голень – 90 градусов. Руки вытянуть вперед. Удерживать положение максимальное время.

Вызов Силачи

Задание: за минимальное время выполнить 120 приседаний, но в начале каждой минуты необходимо сделать 5 складок после чего начать приседать.

Организация дистанционной работы по дисциплине: «Физическая культура и спорт» получила положительный резонанс со стороны студентов. Большинство из них сразу были включены в работу, разнообразие предложенных методов и форм занятий по дисциплине позволило студентам выбрать наиболее удобный и подходящий для себя. Благодаря возможности набирать большее количество баллов многие студенты смогли получить зачет по дисциплине: «Физическая культура и спорт» досрочно.

Предложенная и апробированная методика организации занятий по дисциплине: «Физическая культура и спорт» преподавателями кафедры физической культуры может быть рекомендована к проведению занятий в других Вузах и Сузах.

Библиографический список

1. Кариаули А.С. Векторы использования социальных сетей и мобильных приложений в дисциплине «Физическая культура» // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 1. – С. 51-54.

2. Кариаули А.С. Особенности построения занятий по физической культуре в системе общеуниверситетской ликвидации пропущенных занятий // В сборнике: Туризм и образование: исследования и проекты Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. – 2018. – С. 160-165.

3. Кремнева В.Н. Организация самостоятельной работы студента по физическому воспитанию // В.Н. Кремнева, А.С. Кариаули / В сборнике: Непрерывное образование: опыт ПетрГУ. Исследования преподавателей и студентов. Электронный сборник научных статей. Научный редактор Т.А. Бабакова. – Петрозаводск, 2016. – С. 80-85.

4. Кремнева В.Н. Балльно-рейтинговая система оценивания по дисциплине «Физическая культура» / В.Н. Кремнева, Н.В. Соловьева // Непрерывное образование: опыт ПетрГУ. Исследования преподавателей и студентов. Электронный сборник научных статей. Научный редактор Т.А. Бабакова. – Петрозаводск, 2016. – С. 85-89.

5. Кремнева В.Н. Вызов дистанционного обучения и возможные варианты решения задач / В.Н. Кремнева, Л.А. Неповинных // Вопросы педагогики. – 2020. – №4-1. – С. 128-131.

IMPLEMENTATION OF PRACTICAL APPROACHES OF DISTANCE LEARNING AT PETROZAVOD STATE UNIVERSITY ON DISCIPLINE: "PHYSICAL CULTURE AND SPORTS"

V.N. Kremneva, *Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

L.A. Nepovinnykh, *Senior Lecturer*

Petrozavodsk State University

(Russia, Petrozavodsk)

***Abstract.** The article presents the experience of distance learning of the Department of Physical Culture of Petrozavodsk State University (PetrSU), taking into account the characteristics of the educational process in the discipline "Physical Culture and Sports". The purpose of the study, reflected in this article, was the scientific and methodological substantiation of the distance learning system in the practice-oriented discipline "Physical Culture and Sports". The research methodology consisted in modeling the distance learning system, its testing through a set of variative tasks, possible in the conditions of distance learning and taking into account the specifics of the discipline "Physical Culture and Sports". The results obtained are subjected to quantitative and qualitative analysis, and are presented in this article.*

***Keywords:** distance learning, students, physical education, practical exercises, exercise complexes, physical education department.*