

УДК 37.01**Дистанционное обучение в образовательных
практиках дисциплины «Физическая культура и спорт» в
высшей школе****Романов Валерий Николаевич**

Старший преподаватель,
заведующий кафедрой физического воспитания,
Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство),
115035, Российская Федерация, Москва, ул. Садовническая, 33;
e-mail: romanov-vn@rguk.ru

Карелина Наталия Николаевна

Старший преподаватель,
Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство),
115035, Российская Федерация, Москва, ул. Садовническая, 33;
e-mail: fallibilist@bk.ru

Якутина Наталья Владимировна

Кандидат технических наук, доцент,
Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство),
115035, Российская Федерация, Москва, ул. Садовническая, 33;
e-mail: yakutina-nv@rguk.ru

Аннотация

В данной статье рассматривается опыт создания и реализации в образовательных учреждениях высшего образования преподавания теоретической дисциплины «Физическая культура и спорт» в формате видеокурса на электронной площадке с поддержкой прохождения курса преподавателями. Целью работы является выявление особенностей реализации подобной формы обучения для коррекции и адаптации курса к масштабному применению на площадках вузов в условиях дистанционного обучения. В работе приведен анализ полученных данных первичных исследований осуществления дистанционного обучения в образовательной практике вуза по дисциплине «Физическая культура и спорт». В результате проведенного исследования сделаны выводы, что данный формат освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» показал свою эффективность и удобство в освоении. Видеокурс может быть рекомендован для внедрения в образовательный процесс в образовательных учреждениях высшего образования.

Для цитирования в научных исследованиях

Романов В.Н., Карелина Н.Н., Якутина Н.В. Дистанционное обучение в образовательных практиках дисциплины «Физическая культура и спорт» в высшей школе // Педагогический журнал. 2024. Т. 14. № 2А. С. 361-368.

Ключевые слова

Высшая школа, дистанционное обучение, диджитализация, видеокурс, обучение, онлайн-курс, студенты, цифровизация, университет, физическая культура.

Введение

Физическая культура в высшей школе является неотъемлемой частью всестороннего и гармоничного развития личности студента. Система физического воспитания в вузе должна способствовать повышению социальной, познавательной и двигательной активности, развитию профессионально значимых умений и навыков и формированию здоровьесозидающего стиля жизни у студенческой молодёжи.

Развитие и функционирование дисциплины «Физическая культура и спорт» в высшей школе представляет собой непрерывный процесс социально-культурных преобразований, происходящих в тесной взаимосвязи с прочими сферами жизни в современном, динамически развивающемся обществе. Несмотря на эффективную работу по физическому воспитанию с применением давно установившихся традиционных форм учебных занятий, информационная технологическая перестройка в обществе и в образовании требует инновационного подхода к преподаванию физической культуры. Современная система образования включает в себя различные формы цифровых технологий, которые находят применение в учебно-воспитательном процессе высшей школы. В данной работе рассматриваются различные аспекты внедрения нового формата обучения – видеокурса, пришедшего на смену традиционным теоретическим лекционным занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Основная часть

Одна из главных разработчиков методики дистанционного обучения в России Марина Ефимовна Вайндорф-Сысоева определяет цифровое образование как «...процесс организации взаимодействия между обучающими и обучающимися при движении от цели к результату в цифровой образовательной среде, основными средствами которой являются цифровые технологии, цифровые инструменты и цифровые следы как результаты учебной и профессиональной деятельности в цифровом формате» [Вайндорф-Сысоева, Субочева, 2018].

Цифровизация в сфере образования преследует несколько целей. К ним относятся повышение навыков и умений преподавателей в сфере цифровых технологий, развитие материальной инфраструктуры, развитие онлайн-обучения, внедрение цифровых программ [Гордеева, Мурадян, Жажоян, 2021]. Диджитализация в образовании, как процесс перехода обучения и обучающих методов в цифровой формат с применением современных технологий, имеет неоспоримые достоинства: удалённое обучение, повышение доступа к информации, широкая палитра возможностей (инфографика, аудио, видео), быстрая передача информации, снижение бумажной нагрузки на преподавателя, создание современной образовательной среды, доступной и интересной для студентов. Тем не менее, диджитализация образования несет в себе

и риски. Исследователи выделяют общие трудности при переходе на цифровое обучение, с которыми сталкиваются студенты: технические сбои интернет ресурсов, отсутствие стабильного высокоскоростного Интернета, нехватка компьютерной техники; отсутствие понимания методики преподавания и навыков передачи знаний посредством онлайн взаимодействия у преподавателей; слепой перенос рабочих программ в электронный формат [Щенкова, Прянишникова, 2020]; адаптация первокурсников в непривычных условиях обучения [Дедов, 2021]; нехватка общения с представителями референтных групп; социальное отторжение [Рогова, 2016].

В Российском государственном университете им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство) на образовательном портале университета в сентябре 2024 года был размещён видеокурс, который стал новой образовательной моделью преподавания теоретического раздела дисциплины «Физическая культура и спорт», основанной на принципе получения знаний в формате электронного обучения.

Целями изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» в формате видеокурса являются формирование физической культуры будущего специалиста; приобретение теоретических знаний, умений, навыков в области физической культуры и здорового образа жизни; овладение средствами и методами физической культуры для самостоятельных занятий, сохранения и укрепления здоровья; овладение методами оценки физического состояния и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями; формирование у обучающихся компетенций, установленных образовательной программой в соответствии с ФГОС ВО по данной дисциплине.

Реализация программы учебной дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий регламентировалась действующими локальными актами университета. Учебная деятельность проводилась на онлайн-платформе за счет применения учебно-методических электронных образовательных ресурсов. Электронный образовательный ресурс обеспечивался в соответствии с программой дисциплины: организацией самостоятельной работы обучающихся, включая контроль знаний (самоконтроль, текущий контроль знаний и промежуточную аттестацию); методическим сопровождением и дополнительной информационной поддержкой электронного обучения (дополнительные учебные и информационно-справочные материалы).

Содержание видеокурса составили основные разделы теории и методики физического воспитания.

Первый раздел – введение в теорию и методику физической культуры и спорта, в котором изучаются основы здорового образа жизни студентов, роль физической культуры в обеспечении здоровья:

1. Введение в теорию и методику физической культуры. Основные понятия и компоненты физической культуры.
2. История физической культуры и спорта.
3. Массовый спорт и спорт высших достижений. Социально-экономическое значение спорта.
4. Физическое качество «Выносливость» и методики его развития.
5. Физическое качество «Гибкость» и методики его развития. Физическое качество «Ловкость» (координационные способности) и методики его развития.
6. Физическое качество «Сила» и методики его развития. Физическое качество «Быстрота» и методики его развития.

7. Врачебный контроль и самоконтроль занятий по физической культуре.
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Во втором разделе – естественно-научные, биологические основы физической культуры, организм человека был рассмотрен как совокупность биосистем:

1. Организм человека как биосистема. Основы здорового питания.
2. Сердечно-сосудистая система человека.
3. Дыхательная система человека.
4. Опорно-двигательный аппарат человека.
5. Нервная система человека.

Третий раздел видеокурса – основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Здесь для изучения были предложены особенности, энергозатраты, формы и содержание самостоятельных занятий, организационно-педагогические основы построения курса физической культуры:

1. Методы оказания первой медицинской помощи.
2. Гигиена самостоятельных занятий. Профилактика травматизма.
3. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Методика оценивания физической подготовленности. Антропометрия. Методы контроля функционального состоянием организма.
5. Методы регулирования психоэмоционального состояния с помощью средств и методов физической культуры.

Текущая и промежуточная аттестации по видеокурсу проводились в соответствии с графиком учебного процесса. При проведении контроля самостоятельной работы обучающихся, текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» проверялся уровень сформированности у обучающихся компетенций и запланированных результатов обучения. Формой текущего контроля являлись результаты педагогических тестирований закрытого типа по разделам: «Введение в теорию и методику физической культуры и спорта. Общие характеристики»; «Естественнонаучные, биологические основы физической культуры»; «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»; итоговое тестирование.

Для прохождения контроля обучающимся были предложены тестовые вопросы с четырьмя вариантами ответов, верный из которых только один. Примеры типовых заданий при проведении контроля самостоятельной работы обучающихся:

1. Результат физической подготовки:
 - а) физическое развитие индивидуума;
 - б) физическое воспитание;
 - в) физическая подготовленность;
 - г) физическое совершенство.
2. Спорт, по-другому называемый Олимпийским:
 - а) студенческий спорт;
 - б) профессиональный спорт;
 - в) спорт высших достижений;
 - г) массовый спорт.
3. Организм – это:
 - а) совокупность реакций, обеспечивающих поддержание или восстановление относительно динамического постоянства внутренней среды и некоторых физиологических функций

организма человека (кровообращения, обмена веществ, терморегуляции и др.);

б) единая, целостная, сложно устроенная, саморегулирующаяся живая система, состоящая из органов и тканей;

в) последовательное потребление, превращение, использование, накопление и потеря веществ и энергии в живых организмах в процессе жизни;

г) мыслящая структура, осознающая свое существование.

4. Артериальная кровь отличается от венозной..:

а) количеством клеток эритроцитов;

б) количеством кислорода в клетках крови;

в) количеством гемоглобина в клетках крови;

г) количеством плазмы.

5. Три основные формы самостоятельных занятий:

а) разминка, основная часть, заминка;

б) утренняя гигиеническая гимнастика, специализированный характер занятий, физкультурная пауза;

в) утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, самостоятельные тренировочные занятия в свободное время.

Оценивание тестирования проводилось по 100-балльной шкале, где 0-59 баллов – не зачтено, а 60-100 баллов – зачтено.

С 2023-2024 учебного года все студенты первого курса очной формы обучения всех институтов РГУ им. А.Н. Косыгина изучают дисциплину «Физическая культура и спорт» на электронной платформе университета посредством видеокурса. По завершении первого семестра можно отметить, что студенты-первокурсники и преподаватели кафедры физического воспитания успешно адаптировались к подобному формату обучения.

Для выявления проблемных зон в реализации подобного формата был рассмотрен контингент студентов первого курса Института информационных технологий и цифровой трансформации, шесть групп которых в количестве 84 человека прошли рассматриваемый в данной работе видеокурс в первом семестре (сентябрь – декабрь 2023 г.). По результатам зачетной сессии 78% студентов (66 человек) самостоятельно успешно справились с изучением курса и сдачей контрольных заданий. 22% (18 человек) студентов имели сложности с прохождением тестирований и нуждались в помощи преподавателей.

В таблице 1 представлены результаты оценки баллов тестирований студентов по всему курсу.

Таблица 1 - Средний балл результатов тестирований студентов

	1 тест	2 тест	3 тест	Итоговый тест
Максимальный балл	10	10	10	30
Проходной балл	6	6	6	18
Средний балл	8,13	7,4	7,02	21,63

В результатах тестирования обучающихся практически полностью отсутствовал максимальный балл, однако большинство студентов справились с прохождением порогового (проходного) балла.

Достаточно информативными оказались результаты анализа подходов студентов по количеству попыток и времени прохождения тестов (табл. 2).

Таблица 2 - Количество попыток и время прохождения тестирований студентами

	1 тест	2 тест	3 тест	Итоговый тест
Время прохождения, мин.	2-45	2-42	2-47	11-52
Количество попыток общее, шт.	86	87	125	84
Количество попыток среднее, шт.	1,02	1,03	1,48	1

Из анализа результатов контрольных тестирований видно, что студенты большее количество раз приступали к прохождению третьего теста. Очевидно, что они столкнулись с большим объемом и сложностью материала в третьем теоретическом блоке («Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»). Это проявилось в процессе прохождения тестирования по данному разделу. Составителям онлайн-курса может быть рекомендовано скорректировать учебный материал по третьему блоку.

Заключение

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что данный формат освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» показал свою эффективность и удобство в освоении. Видеокурс может быть рекомендован для внедрения в образовательный процесс в образовательных учреждениях высшего образования.

Круглосуточный доступ к учебным материалам, инновационный подход к преподаваемой дисциплине, эффект новизны и естественная любознательность обучающихся, более осознанное и ответственное отношение к самостоятельной работе – это те преимущества цифровизации обучения, которые приводят к повышению успеваемости по теоретической программе дисциплины «Физическая культура и спорт». Следует отметить, что диджитализация образования в настоящее время – естественный процесс. Как и любая форма проведения учебных занятий, формат видеокурса имеет свои достоинства и недостатки. В полной мере оценить эффективность процесса цифровизации образования можно будет с помощью дальнейших научных исследований в данной области. Результативность применения видеокурса по физической культуре будет повышаться благодаря качественному методическому обеспечению диджитализации высшего образования.

Библиография

1. Авраменко В.Г., Нехорошева Е.В., Денисов Л.А. Физическая активность в системе воспитания культуры здорового образа жизни в образовательном пространстве Зеленоградского АО г. Москвы // Санитарный врач. 2019. № 4. С. 56-66.
2. Алексейчева Е.Ю. Гуманизация образования: антропоцентризм и видимое обучение. В сборнике: Гуманизация образования: принципиальные позиции и положения. Сборник статей. Ярославль, 2021. С. 6-16.
3. Алексейчева Е.Ю. Новые тренды в управлении образовательными системами // Цифровая гуманитаристика: человек в «прозрачном» обществе: Коллективная монография. М.: Книгодел, 2021. С. 68-97.
4. Вайндорф-Сысоева М.Е., Субочева М.Л. «Цифровое образование» как системообразующая категория: подходы к определению // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Педагогика. 2018. № 3. С. 25-36. DOI: 10.18384/2310-7219-2018-3-25-36. EDN YLRDRB.
5. Гордеева Е.В., Мурадян Ш.Г., Жажоян А.С. Цифровизация в образовании // Экономика и бизнес: теория и практика. 2021. № 4-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovizatsiya-v-obrazovanii> (дата обращения: 04.01.2024).
6. Дедов Н.П. Управление адаптацией студентов-первокурсников в условиях дистанционного обучения в период пандемии // Самоуправление. 2021. № 1(123). С. 220-223.
7. Денисов Л.А., Нехорошева Е.В., Маркосян А.А., Авчинникова С.О., Савичева Н.М., Елисеев А.П. Диагностика

- и формирование стиля здорового образа жизни учащихся и студенческой молодежи. Москва. 2014. 144 с.
8. Нехорошева Е.В. Инфраструктура просвещения по вопросам здоровья в парадигме устойчивого развития: проблемы и перспективы. Вестник МГПУ. Серия: Экономика. 2020. № 2 (24). С. 110-116.
9. Рогова Е.Е. Факторы, способствующие возникновению чувства одиночества // Вестник научных конференций. 2016. № 12-4(16). С. 154-155.
10. Щенкова И.П., Прянишникова Д.Н. Проблемы дистанционного обучения по дисциплине «физическая культура» // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. Вып. 5-3 (44). С. 190-193.

Distance learning in educational practices of the discipline "Physical culture and sports" in high school

Valerii N. Romanov

Senior Lecturer,
Head of the Department of physical education,
Russian State University named after. A.N. Kosygin
(Technology. Design. Art),
115035, 33 Sadovnicheskaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: romanov-vn@rguk.ru

Nataliya N. Karelina

Senior Lecturer,
Head of the Department of physical education,
Russian State University named after. A.N. Kosygin
(Technology. Design. Art),
115035, 33 Sadovnicheskaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: fallibilibist@bk.ru

Natal'ya V. Yakutina

PhD in Technical Sciences, Associate Professor,
Russian State University named after. A.N. Kosygin
(Technology. Design. Art),
115035, 33 Sadovnicheskaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: yakutina-nv@rguk.ru

Abstract

This article examines the experience of creating and implementing the teaching of the theoretical discipline «Physical Culture and Sports» in the format of a video course on an electronic platform with the support of passing teachers in a higher educational institution. The purpose of the work is to identify the features of the implementation of such a form of education for the correction and adaptation of the course to large-scale application on university sites, taking into account the possibilities of an individual approach to students in distance learning. The paper presents the data of primary research on the implementation of distance learning in the educational practice of the University in the discipline «Physical culture and sports». As a result of the conducted research, it

was concluded that this format of mastering the discipline "Physical culture and sports" has shown its effectiveness and ease of learning. The video course can be recommended for implementation into the educational process in educational institutions of higher education.

For citation

Romanov V.N., Karelina N.N., Yakutina N.V. (2024) Distantionnoe obuchenie v obrazovatel'nykh praktikakh distsipliny «Fizicheskaya kultura i sport» v vysshei shkole [Distance learning in educational practices of the discipline "Physical culture and sports" in high school]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 14 (2A), pp. 361-368.

Keywords

Higher school, distance learning, digitalization, video-course, training, online-course, students, digitalization, university, physical education.

References

1. Alekseicheva E.Yu. (2021) Gumanizaciya obrazovaniya: antropocentrizm i vidimoe obuchenie.[The humanization of education: Anthropocentrism and visible learning] V sbornike: Gumanizaciya obrazovaniya: principal'nye pozicii i polozheniya. Sbornik statej. YAroslav' [In the collection: Humanization of education: fundamental positions and positions. Collection of articles. Yaroslavl], pp. 6-16.
2. Alekseicheva E.Yu. (2021) Novye trendy v upravlenii obrazovatel'nymi sistemami [New trends in the management of educational systems] Cifrovaya gumanitaristika: chelovek v «prozrachnom» obshchestve: Kollektivnaya monografiya. M.: Knigodel [Digital humanities: a person in a "transparent" society: Collective monograph. M.: Knigodel], pp. 68-97.
3. Avramenko V.G., Nekhorosheva E.V., Denisov L.A. (2019) Fizicheskaya aktivnost' v sisteme vospitaniya kultury zdorovogo obraza zhizni v obrazovatel'nom prostranstve Zelenogradskogo AO g. Moskvy [Physical activity in the system of education of a healthy lifestyle culture in the educational space of Zelenogradsky AO in Moscow]. *Sanitarnyi vrach* [Sanitary doctor], 4, pp. 56-66.
4. Dedov N.P. (2021) Upravlenie adaptatsiei studentov-pervokursnikov v usloviyakh distantsionnogo obucheniya v period pandemii [Managing the adaptation of first-year students in conditions of distance learning during a pandemic]. *Samoupravlenie* [Self-government], 1(123), pp. 220-223.
5. Denisov L.A., Nekhorosheva E.V., Markosyan A.A., Avchinnikova S.O., Savicheva N.M., Eliseev A.P. (2014) Diagnostika i formirovanie stilya zdorovogo obraza zhizni uchashchihsya istudencheskoj molodezhi. [Diagnostics and formation of a healthy lifestyle style of students and students]. 144 p.
6. Gordeeva E.V., Muradyan Sh.G., Zhazhoyan A.S. (2021) Tsifrovizatsiya v obrazovanii [Digitalization in education]. *Ekonomika i biznes: teoriya i praktika* [Economics and business: theory and practice], 4-1. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovizatsiya-v-obrazovanii> [Accessed 04/01/2024].
7. Nekhorosheva E.V. Infrastruktura prosveshcheniya po voprosam zdorov'ya v paradigme ustojchivogo razvitiya: problemy i perspektivy. [Health education infrastructure in the paradigm of sustainable development: problems and prospects.] *Vestnik MGPU. Seriya: Ekonomika*. [Bulletin of the Moscow City University. Series: Economics.] 2020. № 2 (24). pp. 110-116.
8. Rogova E.E. (2016) Faktory, sposobstvuyushchie vozniknoveniyu chuvstva odinochestva [Factors contributing to the feeling of loneliness]. *Vestnik nauchnykh konferentsii* [Bulletin of scientific conferences], 12-4(16), pp. 154-155.
9. Shchenkova I.P., Pryanishnikova D.N. (2020) Problemy distantsionnogo obucheniya po distsipline «Fizicheskaya kultura» [Problems of distance learning in the discipline "Physical culture"]. *Mezhdunarodnyi zhurnal gumanitarnykh i estestvennykh nauk* [International Journal of Humanities and Natural Sciences], 5-3 (44), pp. 190-193.
10. Vaindorf-Sysoeva M.E., Subocheva M.L. (2018) «Tsifrovoe obrazovanie» kak sistemoobrazuyushchaya kategoriya: podkhody k opredeleniyu [“Digital education” as a system-forming category: approaches to definition]. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Pedagogika* [Bulletin of the Moscow State Regional University. Series: Pedagogy], 3, pp. 25-36. DOI: 10.18384/2310-7219-2018-3-25-36. EDN YLRDRB.