

Кадетова Наталья Владимировна

канд. пед. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

СПОСОБЫ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в современном мире среди молодежи яркое значение приобретает аспект эффективного овладения знаниями в высшем учебном заведении. Уровень работоспособности студенческой молодежи играет в этом вопросе ключевую роль. Занятия физической культурой и спортом в любом вузе неоспоримо способствуют повышению этого уровня. Таким образом, несмотря на вынужденные меры проводить обучение студентов дистанционно, эффективная двигательная деятельность молодежи по-прежнему занимает приоритетное место в общей сфере образовательного процесса студентов. В статье рассматриваются способы осуществления занятий по физической культуре и спорту во время дистанционного обучения.

Ключевые слова: дистанционное обучение, физическое воспитание, студенческая молодежь.

Грандиозные преобразования в формировании индустрии спорта, которые имеют прямую связь с воплощением в жизнь политики развития физической культуры жителей Российской Федерации, как и прежде недостаточно реализуют задачу организации благоприятного отношения студенческой молодежи к здоровому образу жизни. И проблема эта выявляется особенно ярко в сфере высшего образования. «Сформировать у студентов умение вести здоровый образ жизни и заботиться о своем здоровье – это одна из главных задач высшей школы...» [2]. Необходимо отметить, что этот вопрос включает в себя ряд пунктов, таких, как финансовое процветание, качество жизни, реализация в профессии, приобретение относительной внутренней свободы и смысла существования. Таким образом, высочайший уровень значимости приобретает в со-

временной России проблема социального и физического положения ее населения. Вообще, по мнению некоторых исследователей, возраст до 35 лет, как верхний порог молодости, рассматривается, как наиболее благоприятный для самореализации. В этот период, индивидуум овладевает навыками своей профессиональной деятельности, определяется со своей ролью в жизни общества, начинает планировать свою дальнейшую деятельность в соответствии с выбранным алгоритмом. Социальное нездоровье современной студенческой молодежи в настоящее время может вызывать значительную тревогу у старшего поколения. Ведь ни для кого не новость, что в Российской Федерации сложились такие условия, при которых молодые люди, являющиеся априори крепкой и здоровой главой нашего общества, таковой не оказывается. Да, одной из причин этого можно обозначить высочайший уровень учебной нагрузки учащихся, в силу которой у большого количества молодых людей прослеживается крайне низкая двигательная деятельность в последнее время. Этому еще и способствует частая статическая поза при работе за компьютером. И как следствие этого, развитие гипокинезии, которая в свою очередь, влечет за собой коэффициент вероятности возникновения и прогрессирования разнообразных недугов и снижение умственной и физической функциональности человека [1].

В марте 2020 года из-за ситуации с распространением новой коронавирусной инфекции, вышел приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, освещающий новые правила структуры образовательной практики в вузах России [5]. Проведение большинства занятий было организовано дистанционно. Такие меры были вынужденными, поскольку дистанционное образование на тот период являлось единственным методом защиты студентов и преподавателей от заражения этим вирусом. Постепенно все образовательные структуры Российской Федерации, включающие общеобразовательные школы, техникумы, училища, колледжи и вузы проводили занятия со своими учащимися удаленно, используя различные цифровые платформы.

Но, если с дисциплинами, которые не требуют очного практического проведения и могут с легкостью перейти на цифровой формат, не создавалось ка-

ких-то проблем, то при проведении дисциплин по физической культуре и спорту преподавательский состав кафедры физвоспитания Инженерно-технологической академии Южного Федерального Университета столкнулся с вопросом: «Как преподавать дисциплину дистанционно?» При введенном режиме самоизоляции, когда двигательная активность студентов была крайне ограниченной, лишь одно место, где было разрешено выполнять физические упражнения, это место жительства учащегося. Поэтому, возникла неоспоримая необходимость в глобальном изучении основных организационных моментов образовательного движения по дисциплинам физической культуры и спорта в контексте дистанционного обучения. Необходимо было проанализировать все существующие действующие сегодняшние теории и практики подготовки, интерактивные способы проведения занятий и внедрить новые актуальные методы преподавания в сложившихся условиях [4, с. 127]. Для этого доцентами кафедры физвоспитания ИТА ЮФУ был разработан опросный лист для студентов в целях обнаружения задач и трудностей, которые испытывают занимающиеся в ходе осуществления дистанционного обучения по дисциплинам по физической культуре и спорту. В опросе участвовали девушки и юноши 1–3 курсов ИТА ЮФУ.

Всем им предложили дать ответы на ряд следующих вопросов:

1. Какую форму дистанционного обучения по дисциплинам по физической культуре и спорту Вы бы предпочли: самостоятельное занятие перед камерой с записью на видео и последующей передачей видео преподавателю; групповое занятие с преподавателем по видео связи в назначенное время; выполнение рефератов и творческих заданий на темы по теории и методике физического воспитания.

2. Какой вид двигательной деятельности Вы хотели бы осуществлять в домашних условиях, но испытываете в этом трудности. Какого характера эти проблемы.

3. Предложите свои варианты по реализации дисциплин по физической культуре и спорту в период дистанционного обучения.

Все полученные данные были проанализированы, обработаны и сформулированы результаты. Обзор опросных листов представил следующие итоги:

Из трех предложенных форм дистанционного обучения по дисциплинам по физической культуре и спорту 32% опрошенных студентов отдали предпочтение самостоятельным занятиям, 33% – выбрали групповые занятия и 30% анкетированных учащихся предпочли теоретические занятия практическим.

При обработке второго вопроса, затрагивающего трудности двигательной деятельности в домашних условиях, почти все опрошенные студенты выделили невозможность заниматься бегом, беговыми упражнениями, спортивными и подвижными играми, а также нехватку занятий на тренажерах.

На последний вопрос, где студенты должны были предложить свой вариант дистанционного обучения по дисциплинам по физической культуре и спорту, ответили лишь 20% опрошенных учащихся. Среди наиболее популярных предложений были варианты занятий бегом на улице по программе «Adidas Training by Runtastic». Этот вариант был рассмотрен преподавательским составом кафедры и сочтен неприемлемым, так как такой вид двигательной деятельности является весьма нагрузочным и рекомендован только студентам основной медицинской группы.

Таким образом, проанализировав все преимущества и недостатки каждой из имеющихся форм дистанционного проведения занятий по дисциплинам по физической культуре и спорту, были сделаны следующие выводы:

Наиболее эффективным и приемлемым для студентов всех медицинских групп является групповой метод занятий с преподавателем по видео связи в назначенное время. Этот способ проведения занятия имеет ряд преимуществ перед самостоятельными занятиями студентов. Во-первых, вся нагрузка, выдаваемая студентам, контролируется преподавателем. Строго регламентируемая разминочная часть, основная часть урока и заключительная часть занятия всегда соблюдаются по регламенту времени и получения соответствующей нагрузки на организм студента. Еще один неоспоримый «плюс» такого вида занятий в том, что существует прямая связь студента с педагогом и студент все-

гда может, отследив свое самочувствие в течение урока, поставить в известность преподавателя и получить рекомендации, если есть в этом необходимость.

Безусловно, существует масса неудобств, связанных с таким проведением занятий по дисциплинам по физической культуре и спорту. Прежде всего, у каждого студента свои условия проживания, не каждый хотел бы их являть обществу. У многих учащихся не хватает места для выполнения элементарных физических упражнений. Также многие проживают в многочисленной семье, что делает их участие в уроке недостаточно качественным, ввиду того, что они могут отвлекаться на младших членов семьи. Одним словом, в сложившейся ситуации дистанционного обучения имеется достаточно широкий спектр различных факторов, которые делают занятия по дисциплинам по физической культуре и спорту дискомфортным.

Нельзя не отметить, что одной из актуальнейших проблем всего процесса перехода на дистанционное обучение, стала техническая проблема. Причем затронула эта проблема не только студентов, но и преподавателей по физической культуре и спорту. Ведь в процессе урока по физвоспитанию студент должен стоять и передвигаться в рамках обзора видеокамеры. Это же касается преподавателя, проводящего урок.

К материальным сложностям можно отнести факт отсутствия спортивного инвентаря. Однако можно, проявив творческий подход к решению этой проблемы, применить подручные средства. Например, в качестве отягощений, вместо гантелей, использовать пластиковые бутылки, наполненные водой.

К имеющимся проблемам дистанционного обучения можно добавить проблему недостаточного количества времени для выполнения всего объема заданий по различным дисциплинам. Огромное количество времени занимает у студентов выполнение различных практических заданий, решение тестов, чтение лекций. При очном обучении на все эти разделы учебы, безусловно, времени тратится намного меньше.

Также, немаловажными факторами, осложняющими обучение дистанционного характера, являются личностные проблемы. Это застенчивость и стеснительность при демонстрации себя всем занимающимся в группе, невозможность проконтролировать свою позу при выполнении какого-либо упражнения, то есть невозможность увидеть себя со стороны, тогда как все остальные участники занятия могут видеть всех и каждого в отдельности.

Исходя из всего вышесказанного, был предложен индивидуальный подход к групповым занятиям по дисциплинам по физической культуре и спорту. Он выражался в том, что часть студентов представляли преподавателю свою собственную программу занятий и после ее проверки и коррекции могли заниматься в то же время, когда идет групповое занятие, но по своей индивидуальной программе. Такой метод занятия приветствовался преподавателями еще и потому, что у некоторых студентов есть дома набор некоторых тренажеров и они могли заниматься на них, индивидуально подбирая себе нагрузку.

Таким образом, с основной массой студентов был организован дистанционно-индивидуальный вариант реализации дисциплины по физической культуре и спорту в групповой работе. Это, на взгляд педагогического состава кафедры физвоспитания ИТА ЮФУ, самый оптимальный метод организации занятий по дисциплине по физической культуре и спорту в сложившейся системе дистанционного обучения.

Вообще, студенческое общество, ввиду испытываемых им сложностей, которые связаны с повышением учебной нагрузки, трудностью в межличностном общении и социальном пространстве, представляет собой крайне ранимую составную часть всего молодежного общества [3, с. 22]. И только грамотное отношение к подбору средств и методов физического воспитания студенческой молодежи, индивидуальный подход к каждому учащемуся, тем более в процессе дистанционного проведения занятий, может сделать нашу молодежь более выносливой, подвижной и здоровой.

А ведь именно физическая активность и методы расслабления могут быть едва ли не единственными ценными инструментами, помогающими сохранять спокойствие и защищать здоровье студента в этот непростой период.

Список литературы

1. Аверьянова И.В. Региональные особенности морфофизиологических характеристик и физической подготовленности студентов Северо-Восточного государственного университета / И.В. Аверьянова, Н.В. Зайцева // Человек. Спорт. Медицина. – 2018. – Т. 18, №3. – С. 60–68.

2. Кошарная Г.Б. Отношение студенческой молодежи к физкультуре и спорту/ Г.Б. Кошарная, О.В. Ионова // Социально-гуманитарные знания. – 2017. – №9. – С.263–270.

3. Кошелюк Е.Е. Современные подходы к организации элективных курсов по физической культуре в вузах северных регионов России // INNOVATION SCIENCE: СБОРНИК научных трудов по материалам III Международной научно-практической конференции 2020. – Смоленск: Изд-во: МНИЦ «Наукосфера», 2020. – С. 22–28.

4. Пастюк О.В. Психология и педагогика / О.В. Пастюк. – М.: ИНФРА-М, 2013. – 160 с.

5. Распоряжение Правительства РФ от 16 марта 2020 г. №635-р. URL: gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm (дата обращения: 05.05.2020).