(cc) BY

Акрамовский Игорь Николаевич

канд. пед. наук, старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский

технологический университет «МИСиС»

г. Москва

ИЗ ОПЫТА ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ И КОНТРОЛЯ ЗА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Аннотация*: в ходе теоретического анализа были найдены возможности продолжения обучения студентов и проверки их физической подготовки по дисциплине «Физическая культура» в условиях самоизоляции, вызванной сложной эпидемиологической обстановкой.*

Ключевые слова*: студенты, физкультурно-спортивная деятельность, условия самоизоляции, дистанционное обучение, теоретические тесты, практические тесты, доступные упражнения, оптимальный контроль, создание методических видеоматериалов, анализ отчетных видеоматериалов, научная новизна.*

Введение.

Сложная ситуация, связанная с распространением коронавирусной инфекции, не сняла с отечественной системы образования ее главной функции. Это – обеспечение продолжения обучения студентов в новых условиях при содействии их творческой активности и умственной работоспособности.

Физическая культура как учебная дисциплина вузов России, по данным многочисленных исследований и результатов длительной практики, при правильной индивидуализированной дозировке не только позволяет добиваться оптимальной умственной работоспособности занимающихся, но и положительно влияет на их общее состояние здоровья. Занятия физкультурно-спортивной деятельностью являются важнейшими среди факторов, способствующих

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

противостоянию проникновения инфекции в организм человека или ее более легкой переносимости.

Определение проблемы.

Проблемная ситуация сразу возникла при понимании больших различий в формах и методиках обучения: с одной стороны – всем теоретическим дисциплинам разных специальностей, а с другой – преимущественно практической дисциплине «Физическая культура». Ведь в наш век бурного развития цифровых технологий и продвинутых коммуникаций уже достаточно успешно используются возможности тех или иных тематических заданий, проверки и оценки выполнения обучаемыми таких заданий. Обучение же специфическим видам физкультурно-спортивной деятельности требует учета физического состояния и физического развития обучаемых, индивидуализированного подбора физических упражнений, методических особенностей показа упражнений и корректировки их выполнения. Всё это считается практически невозможным без присутствия квалифицированных преподавателей, при массовом групповом обучении.

Поэтому в связи с переходом на вынужденное дистанционное обучение студентов у кафедр физической культуры и преподавателей этих кафедр возникла необходимость поисков новых форм работы, исключающих прямой контакт с обучаемыми.

Инструментарий.

Для решения обозначенной проблемы нами были предприняты попытки теоретического анализа возможности ориентации студентов на самостоятельную контролируемую физкультурно-спортивную деятельность с последующим внедрением найденных оптимальных форм работы в дистанционный учебно-воспитательный процесс.

На первом этапе анализа были поставлены главные и вытекающие из них сопутствующие задачи. К главным задачам относились:

1. Определение оптимальных форм и режимов физкультурно-спортивной деятельности в условиях самоизоляции.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2. Обеспечение продолжения студентами физкультурно-спортивной деятельности в условиях самоизоляции.

К задачам, направленным на реализацию главных задач, относились:

1. Установление эффективной обратной связи со студентами.

2. Разработка простейших тестов по теории физической культуры, само выполнение которых позволило бы студентам осознать, для чего нужна физкультурно-спортивная деятельность, какие положительные эффекты можно получить с ее помощью.

3. Разработка доступных упражнений для продолжения самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности в ограниченных условиях самоизоляции.

4. Создание новой системы оптимального контроля и оценки выполнения разработанных упражнений.

5. Внедрение этой системы в учебно-воспитательный процесс и получение информативных результатов об использовании системы.

Реализация комплекса поставленных задач должна была учитывать условия невозможности использования студентами корпоративных и общественных спортивных сооружений. В таких условиях должны были исключаться все виды спортивных игр, предполагающих коллективное участие. Нельзя было также ориентироваться на большинство стандартных упражнений комплекса ГТО, позволяющих объективно оценивать степень физической подготовленности. Так, не могли быть использованы беговые упражнения на короткие дистанции и на выносливость, челночный бег, плавание, – требующие стадионов, залов, бассейнов. Частично, без судейского определения результатов, возможно, было использование прыжков в длину, наклонов, подтягиваний на перекладине, сгибаний рук в упоре лежа.

Но главное – необходимо было добиться, чтобы студенты понимали важность и благотворное влияние занятий физкультурно-спортивной деятельностью на общее самочувствие. Надо было обеспечить осознанное продолжение

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

укрепления основных функциональных систем организма и иммунитета для противодействия заболеваниям.

Поэтому с учетом достижений нашей системы физического воспитания были разработаны два специальных теоретических теста. Выполнение этих тестов предполагало, что студенты должны самостоятельно находить правильные ответы на поставленные перед ними вопросы. А правильные ответы в первом тесте должны были нацеливать на следование своим, уже самостоятельно установленным определенным жизненным принципам отношения к физической культуре. При разработке второго теста обращалось внимание на степень усвоения специальных теоретических знаний по избранному элективному курсу «Плавание». При этом акценты делались не только на технику плавания, но и на вопросы безопасности и организованности при занятиях плаванием.

Каждый тест по теории включал десять вопросов, а из предлагаемых трех альтернативных ответов правильный ответ был один, за исключением одного вопроса, когда все ответы оценивались как правильные. Минимальный балл (один) давался за восемь правильных ответов. За девять и десять правильных ответов соответственно давались два и три балла.

Также были разработаны практические тесты, позволяющие оценивать разностороннюю физическую подготовленность на момент тестирования и степень овладения основными движениями при плавании двумя спортивными стилями.

Во всех приводимых ниже практических тестах за основу были взяты те упражнения, выполнение которых не противоречило бы условиям самоизоляции и позволяло бы выполнять их в рекомендованных упрощенных режимах непосредственно в местах проживания, не покидая территории своей жилплощади.

1. Тест «*Наклон вперед*».

Выполняться упражнение должно было из положения «стоя, ноги вместе». При наклонах необходимо было коснуться пола (коврика) либо выпрямленными пальцами, либо последними фалангами пальцев при сжатых кулаках, либо

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

внутренними сторонами выпрямленных ладонями. Касание нужно было зафиксировать на 1–1,5 сек.

За касание кончиками пальцев давался 1 балл, за касание кулаками – 2 балла, и за касание всей ладонью – 3 балла.

2. Тест «Подъем ног».

Выполнение регламентировалось из положения «лежа на спине, руки вдоль туловища, ладонями вниз». Можно было выполнять на коврике или в постели. Тест должен был выполняться на время, контролируемое по тайм-коду видеокамеры. Для начала выполнения необходимо было самостоятельно подать себе команду «старт» и сразу приступать к выполнению теста. Выполнение предусматривалось 8 раз подряд, путем поднимания выпрямленных ног до перпендикулярного положения относительно лежачего положения туловища, и опусканием их в исходное положение.

За результат 20 секунд от начала и до конца выполнения – юношам давался 1 балл, за 18 секунд – 2 балла, за 16 секунд – 3 балла. Девушкам те же баллы давались при выполнении теста на секунду медленнее нормативов для юношей.

3. Тест «Бег на месте с высоким подниманием бедра (*коленок*).

Исходное положение – «стоя, ноги вместе, руки выпрямлены и вытянуты вперед-вниз, примерно под 45 градусов». Для выполнения теста надо было начать бег на месте, высоко поднимая колени – так чтобы они касались ладоней. Выполнение тестового упражнения должно было начинаться так же, по самостоятельной команде «старт». Результат предполагалось учитывать по времени, затраченному на выполнение 25 касаний (одно касание на один подъем бедра).

За результат 15 секунд юношам давался 1 балл, за 13 секунд – 2 балла, за 11 секунд – 3 балла. Девушкам те же баллы давались за соответствующие результаты, со временем, показанным на 2 сек. медленнее, чем у юношей.

4. Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (*отжимания от пола*).

Юноши должны были выполнить тест по правилам комплекса ГТО, но без кратковременных фиксаций крайних положений туловища. Девушки то же самое

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

обязаны были выполнить, упираясь в пол не стопами, а коленями. Необходимо было отжаться 15 раз на время, самостоятельно отдав себе ту же самую стартовую команду.

Юноши при выполнении теста за 20 секунд получали 1 балл, девушки тот же 1 балл получали при выполнении упражнения без учета времени. И юноши и девушки при результате 16 секунд. получали 2 балла, а при 13 секунд – 3 балла.

5. Тест «Имитация плавательных движений руками на суше» в координации с дыханием, стилями «Кроль на груди», «Кроль на спине», «Брасс».

Выбор упражнений для тестирования должен был осуществляться самостоятельно, с включением в тест двух спортивных стилей из трех предложенных.

Исходное положение было определено и для юношей и для девушек одинаковое: для кроля и брасса – «стоя, в наклоне вперед, ноги выпрямлены». При таком положении верхняя часть туловища должна была находиться в горизонтальном положении, моделируя тем самым положение «лежа на воде».

Для стиля «кроль на спине» исходное положение было «стоя, ноги вместе, правая рука выпрямлена вверх, левая опущена вниз».

Для кроля на груди один вдох должен был делаться либо на каждый второй имитируемый гребок (в одну сторону), либо на каждый третий гребок (в обе стороны).

Для кроля на спине вдох должен был выполняться в момент усиления имитируемого гребка в его завершающей части, а выдох – под гребок другой рукой.

Для брасса вдох должен был производиться в момент завершения имитируемого гребка и приподнимания над условным уровнем воды – передней части туловища вместе с головой.

Тесты на имитацию плавательных движений должны были оцениваться такими же баллами, что и тесты с упражнениями по общей физической подготовке, но правильность выполнения подлежала субъективной оценке.

Таким образом, несколько дифференцированная система оценки практических тестов в баллах позволяла студентам добиться необходимого общего 10-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

балльного показателя при отставании в одном из тестов за счет хороших показателей в другом тесте.

Техника выполнения упражнений по имитации, называемая «сухим плаванием» ранее доводилась нами до студентов на некоторых занятиях в течение учебного года. Повторная демонстрация имитации плавания перечисленными стилями плавания была представлена в специально созданном коротком видеофильме, с соответствующими комментариями и перечислением типичных ошибок новичков.

Примечательно, что студенты были ориентированы не только на разовое итоговое выполнение тестовых заданий. В лекционных материалах, специальных обращениях, других видеоматериалах, специально отснятых для методической помощи, студентам было предписано регулярно выполнять подводящие упражнения для успешного участия в тестовых испытаниях. Также было рекомендовано соблюдать оптимальный режим двигательной активности, необходимый для поддержания мышечного тонуса и активного функционирования всех систем организма.

Информация о предстоящих тестах была заблаговременно доведена до всех студентов, записавшихся на курс дистанционного обучения. Помимо описания нормативов и методических рекомендаций для подготовки к тестированию, до студентов была доведена специально разработанная методика обратной связи на базе образовательной платформы «Канвас». Обратная связь предусматривала видеосъемку выполнения тестовых заданий, самостоятельно либо с помощью ассистента. Материалы видеосъемки предписывалось разместить на любом облачном хранилище цифровой информации, либо в социальных сетях, отдельными файлами, или в виде смонтированного фильма. Ссылки на место хранения необходимо было выслать на упомянутый курс – либо в виде приложений к теоретическим тестам, либо в раздел переписки по вопросам, требующим уточнений.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Сведения о выполнении теоретических тестов, как и сведения по теоретическим тестам всех других курсов, должны были аккумулироваться уже с автоматически проставляемыми оценками о хороших или слабых знаниях.

А вот необходимость выполнения практических тестов на камеру для субъективного анализа представленных видеофайлов и оценки выполненных заданий была обусловлена создавшейся ситуацией дистанционного обучения и отсутствием подобной практики контроля.

Обсуждение результатов.

Всего было протестировано свыше 139 студентов. Из них 18 чел. по разным причинам, включая временные отклонения в состоянии здоровья, выполнили только теоретическую часть.

В целом по теории оказалось более 80 процентов правильных ответов. По практическим тестам все студенты из выполнявших их, за исключением трех, уложились в установленные нами нормативы по упражнениям общефизической подготовки. Более 85 процентов успешно выполнили тест по имитации плавательных движений. Слабое выполнение некоторыми студентами этого теста объяснимо их недостаточной технической подготовкой в период, предшествующий переводу этих студентов на дистанционное обучение.

Принцип дистанционного теоретического тестирования, использованный нами, не может рассматриваться на предмет оригинальности, а вот оправдавший себя принцип дистанционного тестирования по практическим тестам, на наш взгляд, является своеобразной новинкой в сферах физкультуры и спорта. Это может служить основой для проведения личных заочных соревнований невысокого ранга по некоторым видам спорта. Отдаленными аналогами дистанционного видеоконтроля и анализа, по нашему мнению, являются просмотры продюсерами – видеозаписей выступлений на отборочных этапах в шоу бизнесе.

Что касается новизны, в подборе и дозировке комплексов тестовых упражнений, в разработке их оценочной системы, исходя из поставленных задач, – то мы рассматриваем проведенную работу как полностью оригинальную. На наш

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

взгляд, конкретно разработанные и апробированные нами упрощенные практические тесты вполне могут быть использованы в аналогичных ситуациях в высших и других учебных заведениях. Возможна адаптационная модернизация описанных тестов, исходя из возрастных и других особенностей тестируемого контингента.

Выводы.

Разработанные с учетом тестирования в условиях самоизоляции и ограниченного пространства практические тестовые упражнения оказались доступными и выполнимыми для большинства студентов. В то же время тесты позволили сделать заключение об удовлетворительном самостоятельном поддержании определенной двигательной активности студентов на период самоизоляции.

Теоретические тесты, и особенно тест о понимании значения физической культуры, тоже можно назвать сыгравшими свою определенную положительную роль в воспитательном процессе по физической культуре.

Методы дистанционного контроля оправдали себя и обеспечили получение нужной информации о результатах тестирования.

Разработанные методические материалы, в частности, авторская лекция по самовоспитанию, три коротких авторских видеофильма, предоставленная студентам возможность дистанционно задавать вопросы и получать ответы, содействовали пониманию и творческому отношению к подготовке и выполнению тестовых заданий.

Одновременно необходимо отметить, что описанные успешные попытки поисков оптимальных решений в условиях пандемии не могут заменить полноценные занятия физкультурно-спортивной деятельностью. Такие экстренные меры с использованием упрощенных тестов исключают возможность постоянной корректировки ошибок обучаемых, не дают возможности планирования для них нагрузочных циклов в больших семестровых циклах.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Список литературы

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 384 с. (Серия: Учебники, учебные пособия).

2. Физическая культура студента: учеб. для студентов вузов / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2007. – 385 с.

3. Физическая культура студентов в техническом вузе: учебное пособие / под ред. М.М. Колокольцева, Е.А. Койпышевой. – Иркутск: ИРНИТУ, 2015. – 171 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)