

ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

И. А. Марина,

*старший преподаватель,
Полоцкий государственный университет*

А. Н. Балгурин,

*старший преподаватель,
Полоцкий государственный университет*

Проблема социального здоровья и физического состояния населения сегодня имеет высокую степень актуальности. Как показывает современная действительность, студенчество является наиболее уязвимой частью молодежи, поскольку сталкивается с рядом трудностей, связанных с невысокой двигательной активностью (статичная поза учеников за столами на занятиях), увеличением учебной нагрузки, проблемами в социальном и межличностном общении и др. [1, с. 73–76].

Современная эпидемиологическая ситуация в мире и в нашей стране внесла определенные изменения в систему образования – учебные заведения вынуждены перейти на дистанционное обучение. Как в этой ситуации осваивать программу общеобразовательных предметов и по предмету физическая культура в частности?

Современное образование предусматривает дистанционные формы обучения, но необходимо учитывать специфику предметов, а физическая культура требует определенного подхода, в отличие от других учебных предметов, здесь невозможно ограничиться заочным выполнением тестовых заданий. В условиях карантина и домашней самоизоляции, в условиях вынужденного ограничения физической активности двигательная активность является наиболее актуальной.

При реализации тех дисциплин, которые не нуждаются в очных практических занятиях и могут быть «оцифрованы» (как правило, имеющие теоретический блок) не возникло особых трудностей, особенно у преподавателей, владеющих дистанционными технологиями. Однако многие преподаватели столкнулись с проблемой «Как преподавать физическую культуру?». В связи с переходом на дистанционное обучение студенты большую часть времени проводят за компьютером, в «сидячем» положении, что влечет за собой гиподинамию, заболевания глаз, искривление позвоночника и т.д.

В связи с вышесказанным, целью данного исследования явилось изучение ключевых проблем студенческой молодежи в связи с организацией образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» в формате дистанционного обучения.

При разработке новых форм работы были учтены современные теории обучения и воспитания, проанализированы интерактивные и социоиговые методы работы с обучающимися [2, с.127].

Для решения поставленной цели нами была разработана анкета для студентов, направленная на выявление проблем, с которыми они сталкиваются в процессе реализации дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура».

В анкетировании приняло участие 60 студентов (девушки и юноши) в возрасте от 17 лет до 21 года (I-IV курс) Полоцкого государственного университета.

Студентам было предложено ответить на следующие вопросы:

1. С какими трудностями Вы столкнулись, выполняя задания по дисциплине «Физическая культура»?

2. Готовы ли вы выполнять физические упражнения по видеоконференции в групповой форме в назначенное время?

3. Какие упражнения вы бы хотели выполнять, но в условиях самоизоляции это невозможно?

4. Ваши предложения по реализации данной дисциплины в условиях самоизоляции.

Полученные данные проанализированы и представлены в результатах исследования.

Анализ анкет показал следующее: 20% студентов ответили, что у них не возникло проблем при выполнении упражнений, 80% - столкнулись с рядом проблем: маленькая площадь проживания, некому вести видеосъемку, мешают родители, братья, сестры, дети и др.

Ответы о готовности студентов выполнять упражнения через использование видеосвязи в «присутствии» одногруппников и преподавателей распределились следующим образом, 10% – согласны с такой формой занятия, 90% студентов выразили нежелание к такой форме по различным причинам: «насмешки» при выполнении упражнений, невозможность выделить именно это время для занятий, нежелание «приглашать» гостей дистанционно и многие другие причины.

На вопрос: «Какие упражнения вы хотели бы выполнять, но в условиях самоизоляции это сделать проблематично?» выбор студентов был различный: бег, спортивные игры, занятия в тренажерном зале.

На последний вопрос студенты предлагали «теоретизировать» данную дисциплину, предлагая проведение лекций и составление тестов.

Нами было рассмотрено две формы работы со студентами для реализации данной дисциплины в режиме самоизоляции: групповая и индивидуальная работы.

Групповая работа, предполагает работу видеоконференции в «Teams», где преподаватель в назначенное время вместе со студентами учебной группы выполняет комплекс упражнений.

При реализации данного подхода, мы столкнулись с рядом проблем. Анализ проблем студентов, позволяет констатировать, что жилищные условия у всех разные, не каждый хотел бы, пусть даже и дистанционно, «приглашать» к себе незваных гостей.

Семейные проблемы существуют у студентов, проживающих совместно с родителями, родственниками и имеющими младших братьев или сестер. Это связано с тем, что довольно часто непонимание родственниками необходимости выполнения комплексов упражнений вызывают насмешки и непонимание, тем самым вызывая дискомфорт у занимающегося.

Студенты, уже создавшие собственные семьи, также испытывают трудности, поскольку ребенок думает, что мама играет и мешает ей.

С техническими проблемами столкнулись не только студенты, но и преподаватели физической культуры, пожалуй, это самая актуальная проблема всего процесса перехода на дистанционное образование. Но, в отличие от других дисциплин в выполнении

заданий по физической культуре она более остра. При выполнении упражнений студент должен встать так, чтобы его было видно, передвигаться в рамках обзора камеры и др.

К материальным проблемам авторы отнесли отсутствие необходимого спортивного инвентаря, хотя можно подобрать и такие упражнения, которые не требуют дополнительного оборудования.

Проблемы недостатка времени, как и технические, на первом месте среди перечисленных. Это связано с тем, что на дистант переведены все дисциплины, поэтому у студентов уходит довольно много времени на чтение лекций, выполнение практических заданий, решение тестов. Тогда как при очном обучении студентам было обучаться намного легче и времени тратилось также значительно меньше.

К личностным проблемам авторы отнесли стеснительность/ застенчивость, внешний вид и другие проблемы. Здесь целесообразно подчеркнуть, что современные телефоны оснащены способностью записывать видео, и конечно, выполняя определенное упражнение, студент может находиться не совсем в эффективной позе, что нередко приводит к насмешкам со стороны одногруппников.

Исходя из вышеизложенного, нами был рассмотрен и организован второй вариант реализации дисциплины «Физическая культура» в условиях самоизоляции, а именно: дистанционно – индивидуальная работа. Здесь нами преследовалась цель – поддержание двигательной активности в условиях самоизоляции.

Студентам предлагаются занятия по двум направлениям (направления чередуются). Первое направление: преподаватель предлагает комплекс упражнений, в котором конкретное количество выполнений и подходов, а также описана техника выполнения. Студенту необходимо не только их выполнить, но и зафиксировать выполнение на видео, которое отправить преподавателю. Данное направление, обращено на выполнение студентами необходимых упражнений для той или иной группы мышц.

Второе направление: преподаватель предлагает студенту создать и выполнить свой комплекс упражнений, например, на укрепление мышц спины и живота, и прислать видеоотчет преподавателю с письменным ответом, который будет содержать упражнения и их технику выполнения, выбранных упражнений. Данное направление нацелено на самостоятельный подбор упражнений, которые студенты способны и могут выполнить как физически, так и согласно своим возможностям, например, с использованием имеющегося спортивного инвентаря и др.

Физическая активность и методы расслабления могут быть ценными инструментами, помогающими сохранять спокойствие и защищать здоровье в этот период. Для поддержания физической активности мы выбрали индивидуальную работу со студентами с использованием информационных технологий. Студенты с удовольствием выполняют предложенные задания, а некоторые творчески отнеслись к выполнению заданий: ускоряют темп видео, накладывают музыку и др.

Резюмируя изложенное, можно сделать вывод о том, что организация дистанционного обучения требует от преподавателей разработки новых форм и методов работы со студенческой молодежью.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Яковенко Д.В. Методика комплексного воздействия при профилактике остеохондроза у молодежи // Современные проблемы науки и образования. – 2007. – № 5. – С. 72–77.
2. Пастюк О.В. Психология и педагогика / О.В. Пастюк. – М. : ИНФРА-М, 2013. – 160 с.