

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОНЛАЙН-РЕЖИМЕ

**О. Ю. Лутковская,**

*старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта  
Полоцкого государственного университета*

**В. Н. Спащанская,**

*старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта  
Полоцкого государственного университета*

**Е. В. Миненок,**

*старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта  
Полоцкого государственного университета*

**Аннотация:** в статье рассмотрены особенности занятий физической культурой со школьниками, находящимися на удаленном обучении, в онлайн-формате. Показаны плюсы и минусы дистанционной формы обучения. Предоставляется анализ результатов использования дистанционного обучения в образовательном процессе. В настоящее время практически по всем предметам в вузе при обучении используются информационно-коммуникационные технологии. У каждого предмета своя специфика, но есть один общий принцип, который состоит в том, чтобы создать условия практического овладения знаниями. Применяя этот принцип к занятиям физической культурой, можно отметить, что задача преподавателя состоит в том, чтобы выбрать такие методы обучения, которые позволили бы каждому студенту проявить свою активность, своё творчество, активизировать двигательную и познавательную деятельность учащегося. Использование ИКТ в физическом воспитании вызвана потребностью в повышении его качества с помощью применения компьютеров. ИКТ позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала. С помощью ИКТ можно решать проблемы поиска и хранения информации, планирования, контроля и управления занятиями физической культурой, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся.

**Ключевые слова:** дистанционное обучение, Интернет, информационно-коммуникационные технологии, онлайн-формат, физическая культура.

**Ведение.** В современном образовании понятие «дистанционное обучение» (ДО) начало появляться в конце XX века. Теоретических разработок в области ДО в данный момент времени имеется достаточное количество. Несмотря на это данная форма обучения не является формой получения образования. На современном этапе развития образования в Республике Беларусь (РБ) признано обучение с использованием дистанционных образовательных технологий [7, с 5–8].

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационных телекоммуникационных технологий при опосредованном или не полностью опосредованном взаимодействии обучающегося и педагогического работника. Области применения

информационных технологий в обучении весьма разнообразны, такие как получение новых знаний, контроль знаний и самообразование и т.д. [2, с. 6–10].

В практике применительно к практическим занятиям физической культуры, онлайн-формат позволяет изучить большой объём теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов. Разнообразные исторические документы и события, биография спортсменов, теоретические вопросы по различным направлениям могут изучаться студентами самостоятельно, без участия преподавателя. Еще одной формой использования ИКТ является применение тестирующих программ. Компьютерные тесты могут содержать разнообразное количество тем, разделов и вопросов, что позволяет варьировать тестовые материалы индивидуально для студентов разных специальностей. Тестирование можно применять на всех этапах обучения, причем сложность и характер тестирования может варьироваться в зависимости от конкретной педагогической ситуации [1, с. 3–10].

Но не все так хорошо и безоблачно как кажется на первый взгляд, с применением онлайн-формата на занятиях по физической культуре. Давайте попробуем разобраться плюсы и минусы данного формата обучения. Первый несомненный плюс – это свободный график, студент сам решает в какое время и с какого места удобно учиться. Так сказать, студент сам себе составляет расписание занятий. Но получая информацию в комфортных условиях многие студенты начинают очень быстро расслабляться, им сложно держать себя в тонусе. При обучении в домашних условиях необходимо иметь сильную мотивацию и жесткую самодисциплину, так как процесс обучения идет без контроля преподавателя. Кроме этого, отсутствует личный контакт студента с преподавателем, что влечет за собой исчезновения эмоциональной составляющей и индивидуальный подход (что особенно важно при обучении и совершенствовании техники различных технических элементов) уже не возможен. Передача знаний обезличивается.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось на базе Государственного учреждения образования «Россонской Средней школы им. П.М. Машерова», г.п. Россоны, Витебская область. При организации исследования использовались методы: опрос и анкетирование, методы математической статистики. В исследовании приняли участие 100 школьников с 9 по 11 классы, в возрасте от 14 до 16 лет. В процесс проведения анкетирования школьникам было предложено ответить на следующие вопросы:

1. Возникли ли у Вас затруднения при прохождении обучения в дистанционном формате на платформе Classroom. Если да, то какие именно.

2. Какие виды спорта или вопросы, при прохождении курса дистанционного обучения на платформе Classroom, Вы хотели бы рассмотреть более подробно.

3. Ваше личное отношение к системе дистанционного обучения. Варианты ответов предлагались следующие: положительное, нейтральное и отрицательное.

Исследование проводилось в сентябре 2020, полностью анонимно.

Результаты исследования подвергались вариационно-статистической обработке.

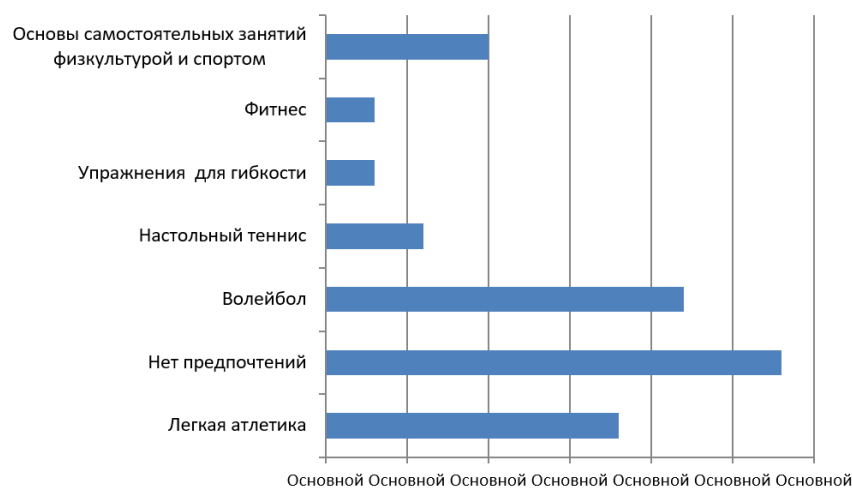
**Результаты исследования и их обсуждение.** Физическая культура рассматривается в первую очередь как практические занятия, поэтому очень сложно представить такую дисциплину в онлайн-формате. Но, каждый раз новые обстоятельства требуют новых решений. Необходимо подстраиваться под новые ситуации и формат обучения.

В современных условиях развития образования в РБ вполне можно заменять очные занятия и лекции удалённым форматом. Физическую нагрузку, безусловно, не заместят занятия онлайн, но могут обеспечить теоретической базой.

В результате проведенного анкетирования установлено, что у 94% процентов школьников, не возникло затруднений при обучении в дистанционном формате. У 6% исследуемых возникали проблемы с доступом в интернет, обратной связью с преподавателем, а также затруднения при прохождении обучения в системе электронного обучения Classroom.

Чтобы получить знания в онлайн формате, необходима техническая оснащенность, что в современных условиях, как показала практика, в большинстве случаев не вызывает проблем. Для постоянного доступа к источнику знаний, студенту необходимо быть технически подготовленным, т.е. для этого должен быть личный ноутбук или смартфон с хорошей скоростью доступа в интернет. Кроме всего этого необходимы знания работы на платформе Classroom. Исходя из нашего исследования только студенты, живущие в сельской местности, испытывали затруднения с доступом в Интернет.

Отвечая на вопрос, какие виды спорта или вопросы, при прохождении курса дистанционного обучения на платформе Classroom, вы хотели бы рассмотреть более подробно, были получены следующие результаты. На рисунке 1 представлены полученные данные: 18% опрошенных сказали, что более подробно хотели бы изучить такой вид спорта как легкая атлетика (правила соревнований, влияние бега на организм человека и т. д. ), вид спорта волейбол выбрали 22% опрошенных, не возникло интереса изучить дополнительные вопросы были высказаны 28% учащихся, изучить более подробно такой вид спорта как настольный теннис изъявили желание 6% студентов, фитнес 3% обучающихся, особенности самостоятельных занятий физической культурой и спортом выбрали 10% респондентов.



**Рисунок. – Дополнительная тематика для изучения в системе ДО**

Теоретические знания в области физической культуры также важны, например, знать какие изменения происходят в организме при тренировках разного характера, как происходит наращивание мышечной массы или как питание помогает поддерживать хорошую форму тела, какие упражнения необходимо выполнять при разнообразных заболеваниях и многое другое. Несомненно, данная информация будет полезна и интересна всем, кто не занимается спортом профессионально [4, с. 190–193].

Ответы на вопрос – ваше личное отношение к системе дистанционного обучения распределились среди респондентов следующим образом: положительное отношение

к данному формату обучения выразили 43% студентов, отрицательно отнеслись к дистанционному обучению 48% опрошенных, и нейтральное отношение обнаружено было у 9% обучающихся.

Онлайн занятия по физкультуре могут значительно расширить кругозор, а также дополнить знания многих студентов. Данный формат обучения, предполагает работу с компьютером, что ведёт к дополнительной нагрузке на глаза. Что является еще одним отрицательным моментом дистанционного обучения. Для профилактики необходимо использовать уже разработанные комплексы гимнастики для глаз и включать их в процесс обучения. Кроме этого гиподинамия приводит к ухудшению кровообращения и питания в паравертебральных мышцах, снижению их функциональности, снижается корсетная функция мышц позвоночника. Низкий уровень силовой выносливости мышц туловища предшествует развитию болевого синдрома у молодежи с остеохондрозом, возрастает нагрузка позвоночник [8, с. 73–76].

По литературным данным в настоящее время резко помолодели многие болезни, связанные с костно-мышечной системой и соединительной тканью, среди которых и деформация позвоночника [3, с. 43–48]. Современные тенденции интенсификации образовательного процесса в высшей школе предъявляют высокие требования к состоянию здоровья студентов, в основе которого здоровый образ жизни, физическая и спортивная культуры. Общеизвестно, что современная молодежь, ведет «сидячий» образ жизни: в транспорте, на работе, дома, на учебе. Большую часть своего времени студенты вынуждены поддерживать тело в наклоне, сидя за компьютером или стоя. В связи с этим на каждом занятии необходима гимнастика для глаз, для которой существуют достаточное количество разнообразных упражнений и методик, специальные упражнения для профилактики и коррекции осанки и общая физическая подготовка [5, с. 125–127].

Также занимающиеся во время первых дистанционных занятий как правило испытывают некоторые трудности, связанные с работой, по выполнению заданий, их оформлению и отправке. Данный вопрос необходимо учитывать заранее и предлагать различные варианты решения [6, с. 5–8].

**Заключение.** Используя дистанционную форму обучения, преподаватель физической культуры имеет возможность, применять различные формы и методики преподавания предмета, повысить интерес студентов к изучению физической культуры, сделать процесс обучения более увлекательным и интересным, расширить кругозор обучающихся, повысить мотивацию к изучению предмета. Поиск новых методов обучения позволяет преподавателю повысить свои профессиональные навыки. Дистанционное обучение по предмету физическая культура будет иметь положительный эффект в том случае, если теоретический материал связанный будет даваться онлайн, а все практические занятия, связанные с обучением, совершенствованием техники будут проходить в спортивном зале под руководством преподавателя.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агеевец А.В. Перспективы использования дистанционной системы обучения при реализации образовательного процесса дисциплин по физической культуре и спорту / А.В. Агеевец, В.Ю. Ефимов-Комаров, Л.Б. Ефимова-Комарова [и др.] // Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №4 (182). – С. 3–10.

2. Вайндорф-Сысоева М.Е. Методика дистанционного обучения: учебное пособие для вузов / М.Е. Вайндорф-Сысоева, Т.С. Грязнова, В.А. Шитова. – М.: Юрайт, 2018. – 194 с.
3. Гаманович А.И. Пояснично-крестцовый болевой синдром, сопоставление взглядов на проблему / А.И. Гаманович, Б.В. Дривотинов // Проблемы здоровья и экологии. – 2017. – № 2 (52). – С. 43–48.
4. Щенкова И.П. Проблемы дистанционного обучения по дисциплине «физическая культура // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – Т. 5–3 (44). – С. 190–193.
5. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В.А. Епифанов [и др.] 2-е изд., перераб. и доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. – 568 с.