

Мероприятия по повышению качества дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура»

© Р. А. Амбарцумян, А. С. Чичигина, Д. А. Чудновская

Иркутский национальный исследовательский технический университет, г. Иркутск, Российская Федерация

Аннотация. Актуальность статьи продиктована сложившимися социальными реалиями. В Российской системе образования всё большую роль начинает играть направление дистанционного обучения. В данном материале выявлены особенности проведения дистанционных занятий физической культурой в условиях пандемии COVID-19 среди студентов ИРНИТУ, обучающихся на 1–4 курсах. Представлены результаты исследования мнения студентов относительно перехода к дистанционному обучению по дисциплине «Физическая культура». Приводится информация о наиболее эффективных (с точки зрения студентов) вариантах заданий, применимых в дистанционном формате. В работе предпринята попытка выявить отношение молодых людей к дистанционному обучению с разных позиций: общее отношение к данному формату, наиболее приемлемые для студентов варианты дистанционного обучения, удобство использования различных платформ, особенности распределения времени на выполнение заданий по физической культуре. Полученные в исследовании данные позволяют, с целью повышения эффективности обучения и улучшения качества жизни, корректировать учебный процесс по физическому воспитанию для достижения наибольшего оздоровления студентов университета.

Ключевые слова: физическая культура, физическое развитие, мониторинг, студенты ИРНИТУ, дистанционное обучение

Measures to improve the quality of distance learning in the discipline “Physical culture”

© Rima A. Ambartsumyan, Anna S. Chichigina, Darya A. Chudnovskaya

Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk, Russian Federation

Abstract. The relevance of this article is dictated by the prevailing social realities. Distance learning is beginning to play an increasingly important role in the Russian education system. This article reveals the features of distance physical education classes in the context of the COVID-19 pandemic among INRTU students enrolled in 1-4 courses. The article presents the results of a study of students' opinions regarding the transition to distance learning in the discipline «Physical culture». The article provides data on the most effective (from the point of view of students) options for tasks that are applicable in a distance format. An attempt is made in the work to reveal the attitude of students to distance learning in the discipline «Physical culture» from different positions: the general attitude of students to this format of education; the most suitable distance learning options for students; ease of use of various platforms; peculiarities of the distribution of time for the fulfillment of tasks in physical culture. The data obtained in the study allow correcting the educational process in physical education to achieve the greatest improvement of university students in order to increase the effectiveness of training and improve the quality of life.

Keywords: physical culture; physical development; monitoring; students of INRTU; distance learning

Проблема физического состояния населения сегодня как никогда актуальна. Особое беспокойство вызывает молодое поколение. В России возникла ситуация, характеризующаяся тем, что молодежь, которая закономерно должна быть наиболее здоровой частью общества, таковой не является [1]. В последние годы наблюдается высокая степень учебной нагрузки у большинства студентов, что приводит к недостаточной двигательной активности и обуславливает развитие гипокинезии. Это значимый фактор риска в развитии различных заболеваний, влияю-

щих на снижение умственной и физической работоспособности человека. Современная действительность отражает то, что студенчество является наиболее уязвимой частью молодежи, поскольку сталкивается с рядом трудностей, которые связаны с низкой двигательной активностью (статичная поза обучающихся за столами, работа за компьютером), увеличением учебной нагрузки, проблемами в социальном и межличностном общении и др. [2]. На сайте Министерства науки и высшего образования РФ 14 марта

2020 года появился приказ¹ о новых правилах организации образовательной деятельности в российских вузах. Чтобы предупредить распространение COVID-19, руководителям высших учебных заведений предписано все взаимодействие обучающихся и преподавателей в образовательном процессе перевести в дистанционный формат. Данная система была введена с 16 марта 2020 года.

Таким образом, все образовательные организации России (школы, колледжи, техникумы, вузы) перешли на удаленный режим работы, самоизоляцию. Ссылаясь на статью о влиянии дистанционной формы обучения на здоровье студентов [3], можно сделать вывод о том, что в связи с пандемией, влияние такой формы обучения стало еще более негативным, чем при отсутствии COVID-19. Проявляется это в том, что теперь на улицу выйти гораздо реже удается из-за нехватки времени. Преподаватели стали задавать значительно больше заданий для усвоения материала. Учитывая тот факт, что у учащихся и так достаточное количество дисциплин, то каждый студент стал затрачивать гораздо больше времени на выполнение самостоятельной работы. До отсутствия пандемии объем заданий в меру позволял уделить время и собственному досугу, рекреации. Дистанционное обучение, введенное во всем мире из-за пандемии, выявило ряд трудностей в организации и качестве учебного процесса по дисциплинам, предполагающим «очные» практические занятия [4]. Исследование в данной теме направлено на то, чтобы рассмотреть различные формы реализации занятий по дисциплине «Физическая культура», что непосредственно влияет на качество образования и физическое состояние студентов [5]. Авторами ведутся поиски новых форм и методов в рассматриваемой сфере образования. В этих условиях повышается значимость и необходимость создания такой обучающей среды, которая уже в рамках учебы позволила бы студенту овладеть навыками самостоятельной работы, выработать способность ориентироваться в постоянно поступающей новой информации [6].

¹ Распоряжение Правительства РФ от 16 марта 2020 г. N 635-р. [Электронный ресурс]. URL: gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm (21.02.2022).

Цель данного исследования заключалась в выявлении особенностей проведения дистанционных занятий по дисциплине «Физическая культура» и изучении эффективности применения системы дистанционного обучения в процессе физического воспитания студентов.

Задачи исследования:

1. Провести мониторинг физической активности студентов ИРНИТУ;
2. Выявить оценку дистанционного обучения среди студентов ИРНИТУ;
3. Проанализировать динамику изменения показателей их физической активности в период очной и дистанционной форм обучения;
4. Предложить и на основе полученных данных рассмотреть различные методы проведения занятий по дисциплине «Физическая культура».

Методы

Для достижения поставленной цели применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогический эксперимент, методы математической статистики. В анонимном опросе приняло участие 74 студента (девушки и юноши) в возрасте от 17 лет до 22 лет (1–4 курс) Иркутского национального исследовательского технического университета.

Результаты

Из данных, приведенных в диаграмме (рис. 1), видно, что большинство (58,1 %) студентов предпочитают очную форму обучения, далее по популярности занимает место дистанционное обучение (23 %). Смешанный тип обучения выбрало только 18,9 % обучающихся.

Из результатов (рис. 2) 59,5 % опрошенных считает, что нет необходимости в проведении дистанционного обучения физической культуре. Студентов, которые видят необходимость в проведении дистанционных занятий по данной дисциплине, насчитывается 32,4 %.

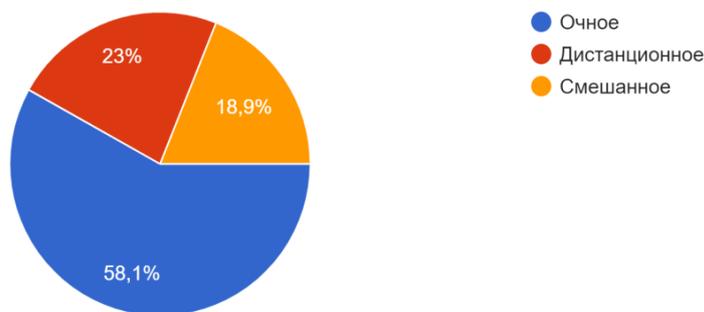


Рис. 1. Какое обучение физической культурой вам больше нравится?

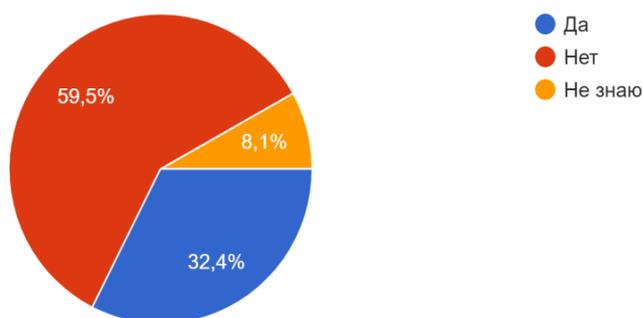


Рис. 2. Необходимо ли дистанционное обучение физической культурой в вузе?

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. За компьютером человек сидит в расслабленной позе, что является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи. Отсюда головные боли, также излишняя нагрузка на позвоночник, у детей – искривление позвонка (сколиоз), у взрослых – остеохондроз (нарушение межпозвонковых дисков) и т. д. [7]. По

результатам данного исследования (рис. 3, 4) количество времени, проводимого за компьютером, действительно увеличилось. Процент студентов, сидящих больше 7 часов за компьютером, вырос с 14,9 % до 29,7 %. В период самоизоляции большая часть студентов проводила за компьютером 5–7 часов, что по результатам составляет 31,1 %. Резкое уменьшение процента людей, проводящих за компьютером всего 1–3 часа, – 10,8 %. По полученным данным у 89,2 % студентов могут возникнуть проблемы со здоровьем.

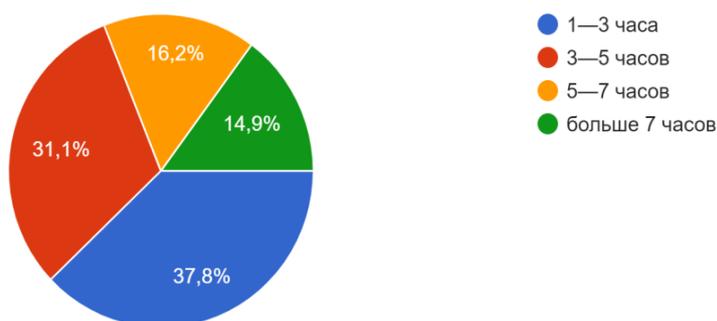


Рис. 3. Сколько в среднем часов Вы проводили за компьютером в период очного обучения?

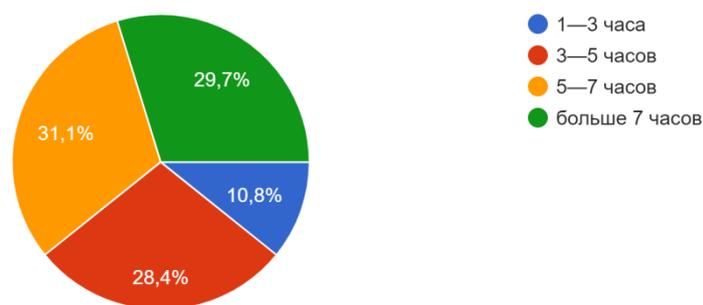


Рис. 4. Сколько в среднем часов Вы проводили за компьютером в период самоизоляции?

Для предупреждения перенапряжения зрительных анализаторов, преждевременной утомляемости, снижения нервно-эмоционального напряжения, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии пользователям ПК рекомендуется организовывать перерывы, во время которых следует выполнять специальную гимнастику для глаз, физкультурные минутки, направленные на расслабление основных работающих мышц, проведение самомассажа рук. При постоянной и длительной работе за компьютером рекомендуется организовывать перерывы на 10–15 минут каждые 45–60 минут работы [8, 9]. По полученным результатам (рис. 5) только 13,5 % опрошенных соблюдают рекомендации при работе за компьютером.

По результатам опроса большинству (60,8 %) респондентов был неудобен формат дистанционного занятия физической культурой (видеоотчет, реферат), 39,2 % был удобен. В тоже время студенты не сталкивались с трудностями при выполнении заданий по дисциплине, количество данных ответов составило 52,7 %, студентов, столкнувшихся с трудностями, насчитывалось 47,3 %. 79,7 % опрошенных не готовы выполнять физиче-

ские упражнения в формате видеоконференции в групповой форме и 67,8 % студентам не требуется присутствие преподавателя при занятиях физической культурой.

Как показал опрос (рис. 6), часть студентов (32,4 %) выбрала период времени для проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» – 10–12 часов, 27 % опрошенных выбрали заниматься позже 14 часов и 23 % – 12–14 часов. Также большая часть студентов (рис. 7) (79,7 %) готова дистанционно заниматься 1–2 раза в неделю.

Как показано на диаграмме (рис. 8), 39,2 % студентов хорошо мотивированы, чтобы самостоятельно выполнять упражнения, которые будет отправлять преподаватель.

27 % слабо мотивированы, 24,3% не мотивированы для самостоятельной работы, и только 9,5 % учащихся очень мотивированы для самостоятельной работы и готовы выполнять предлагаемые им упражнения. Похожую тенденцию мы можем наблюдать на диаграмме (рис. 9), 29,7 % студентов изредка один раз в неделю выполняют самостоятельно занятия физической культурой, а 27 % опрошенных выполняют самостоятельно занятия постоянно 2–3 раза в неделю.

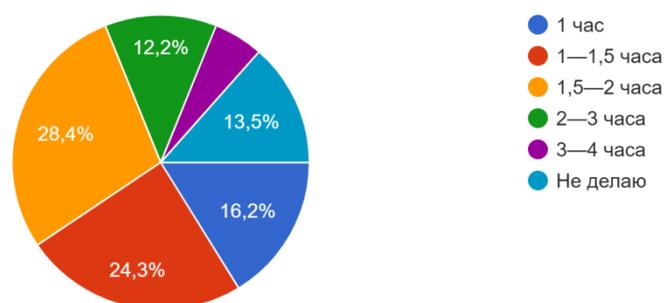


Рис. 5. Через какой промежуток времени Вы делаете перерыв (не менее 10 минут) во время работы за компьютером?

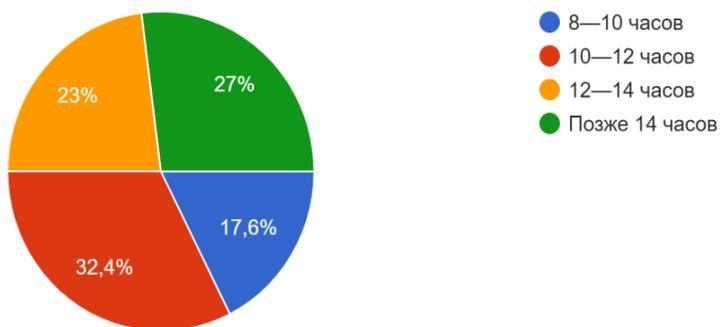


Рис. 6. Какой период времени Вы выберете для проведения занятий по дисциплине «Физическая культура»?

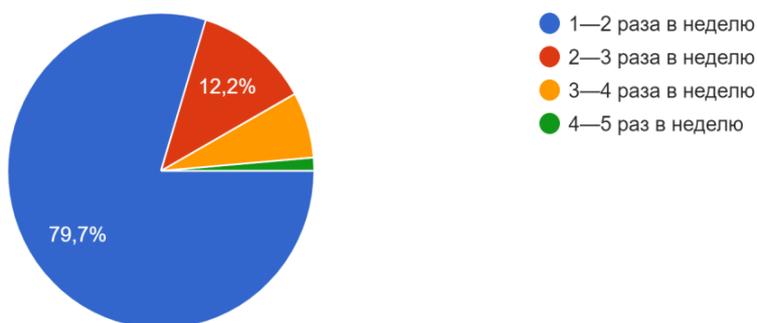


Рис. 7. Сколько раз в неделю Вы бы хотели дистанционно заниматься?

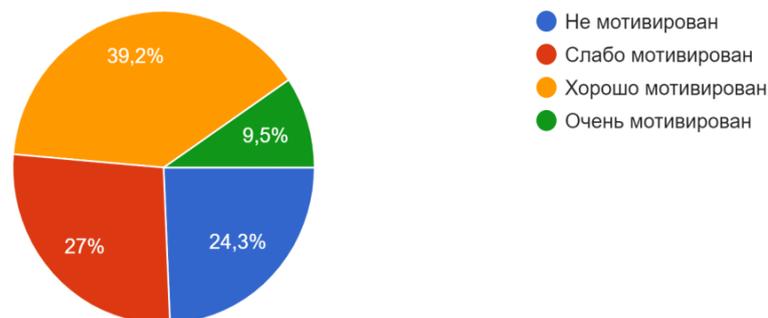


Рис. 8. Насколько Вы мотивированы выполнять самостоятельно упражнения, которые Вам будет отправлять преподаватель?

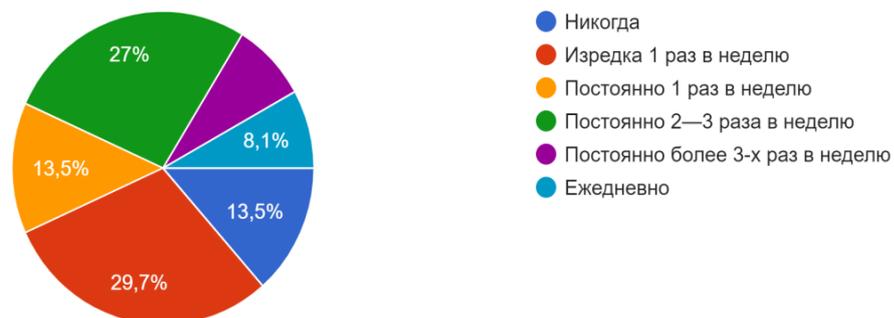


Рис. 9. Выполняете ли Вы самостоятельно физические упражнения в период дистанционного обучения?

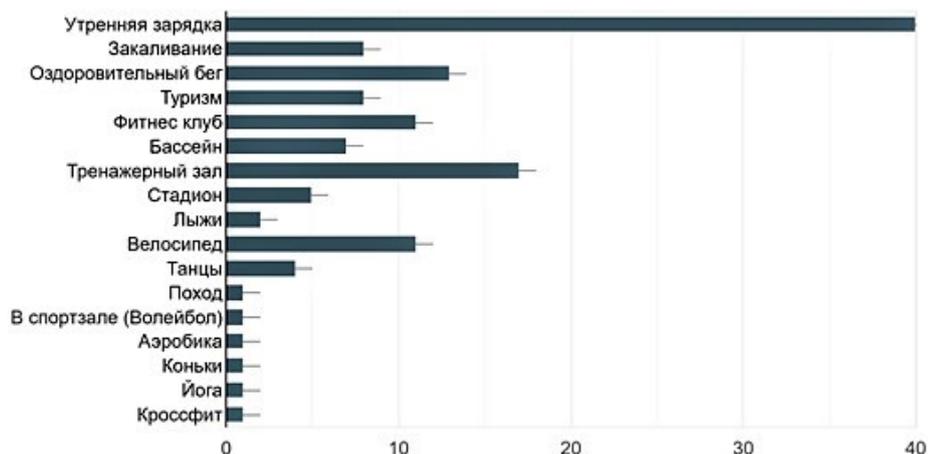


Рис. 10. Каким видом физической активности занимаетесь самостоятельно?

На графике (рис. 10) мы видим, что 40 (57,1 %) студентов из 74 предпочитает активную деятельность в виде утренней зарядки.

Заключение

Исследование результатов опроса показало, что студенты больше заинтересованы в проведении традиционного обучения по дисциплине «Физическая культура». Его аналогом может послужить формат групповой видеоконференции, где преподаватель мог бы продемонстрировать правильный и необходимый комплекс упражнений для поддержания физической формы учащихся. Следует отме-

тить, что обучение через электронную систему отличается большой самостоятельной работой, а качество получения знаний зависит от самоорганизованности молодых людей. И важно добавить, что организация обучения и стратегия взаимодействия обучающихся и преподавателя определяются педагогической технологией, лежащей в основе освоения дистанционного курса [10]. Вариант отказа от дисциплины на дистанционном обучении не может быть рассмотрен, т. к. большая часть студентов ИРНИТУ подвержены малоподвижному образу жизни.

Список источников

1. Аверьянова И. В. Региональные особенности морфофизиологических характеристик и физической подготовленности студентов Северо-Восточного государственного университета // Человек. Спорт. Медицина. 2018. Т. 18. № 3. С. 60.
2. 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.
3. Нуруллаева А. И. Влияние дистанционного обучения на самочувствие студентов во время пандемии // Вопросы студенческой науки. 2020. С. 55. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-distantsionnogo-obucheniya-na-samochuvstvie-studentov-vo-vremya-pandemii/viewer> (10.02.2022).
4. Шаров В. С. Педагогика. Дистанционное обучение: форма, технология, средство. 2009. С. 236.
5. Батенко Е. М. Влияние занятий физической культурой на уровень физической подготовленности студентов // Омский научный вестник. 2017. С. 81–82. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatij-fizicheskoy-kulturnoy-na-uroven-fizicheskoy-podgotovlennosti-studentov/viewer> (11.03.2022).
6. Иванова К. Л. Самостоятельная работа студентов в условиях информационно-образовательной среды // Международный информационно-аналитический журнал «Crede Experto: транспорт, общество, образование, язык». 2016. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samostoyatel'naya-rabota-studentov-v-usloviyah-informatsionno-obuchayuschej-sredy-1/viewer> (19.01.2022).
7. Мартынова З. Е. Влияние компьютера на жизнь и здоровье учащихся // Международный информационно-аналитический журнал «Crede Experto: транспорт, общество, образование, язык». 2014. № 2. С. 2–4. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-kompyutera-na-zhizn-i-zdorovie-uchaschihsya/viewer> (10.02.2022).
8. Шадрин Т. А. Работа за компьютером // Оплата труда: бухгалтерский учет и налогообложение. 2014. № 8.
9. Липовка А. Ю. Совершенствование самостоятель-

ной работы студентов по дисциплине «Физическая культура» // Физическая культура студентов: материалы Всероссийской научно-практической конференции (С-Петербург, 13 июня 2019 г.). СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2019. С. 139–142.

10. Олимов А. И. Информационные технологии в подготовке специалистов по физической культуре и спорту // Образование и воспитание. 2016. № 2 (7). С. 64–65. [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/th/4/archive/29/845/> (15.04.2022).

Информация об авторах / Information about the Authors

Рима Агасовна Амбарцумян,
старший преподаватель,
кафедра физической культуры,
Иркутский национальный исследовательский
технический университет,
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83,
Российская Федерация,
rma.ambarcumyan@mail.ru

Rima A. Ambartsumyan,
Senior Lecturer,
Department of Physical Education,
Irkutsk National Research Technical University,
83 Lermontov St., Irkutsk 664074,
Russian Federation,
rma.ambarcumyan@mail.ru

Анна Станиславовна Чичигина,
студентка группы АР6-18-1,
Институт архитектуры, строительства и дизайна,
Иркутский национальный исследовательский
технический университет,
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83,
Российская Федерация,
chichigina20126@mail.ru

Anna S. Chichigina,
Student,
Institute of Architecture, Construction and Design,
Irkutsk National Research Technical University,
83 Lermontov St., Irkutsk 664074,
Russian Federation,
chichigina20126@mail.ru

Дарья Александровна Чудновская,
студентка группы АР6-18-1,
Институт архитектуры, строительства и дизайна,
Иркутский национальный исследовательский
технический университет,
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83,
Российская Федерация,
darya.chudnovskaya@mail.ru

Darya A. Chudnovskaya,
Student,
Institute of Architecture, Construction and Design,
Irkutsk National Research Technical University,
83 Lermontov St., Irkutsk 664074,
Russian Federation,
darya.chudnovskaya@mail.ru