

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА / PHYSICAL CULTURE AND PROFESSIONAL PHYSICAL TRAINING**

DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2023.130.57>

**ОРГАНИЗАЦИЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ПО ПРЕДМЕТАМ ЦИКЛА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Научная статья

**Соколова Т.М.<sup>1,\*</sup>, Жалнин Д.Н.<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Смоленский филиал Московского энергетического института, Смоленск, Российская Федерация

\* Корреспондирующий автор (moreidei[at]yandex.ru)

**Аннотация**

В статье рассмотрены основные особенности организации дистанционного обучения по дисциплинам «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в высшем и среднем профессиональном образовании. Приведены результаты собственного исследования по контролю обучения в дистанционном формате студентов очной и заочной форм обучения в системе средне-профессионального и высшего образования. Выявлены более высокий уровень знаний у студентов очной формы обучения по сравнению с заочной, а также лучший уровень навыков самостоятельных тренировок у студентов, получающих средне-специальное юридическое образование. Проведен анализ проблем, возникающих при дистанционном обучении и предложены пути их решения.

**Ключевые слова:** физическая культура, высшее и среднее профессиональное образование, дистанционное обучение.

**ORGANISATION OF DISTANCE LEARNING IN THE SUBJECTS OF THE "PHYSICAL EDUCATION" CYCLE IN HIGHER AND SECONDARY PROFESSIONAL EDUCATION**

Research article

**Sokolova T.M.<sup>1,\*</sup>, Zhالنin D.N.<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Smolensk branch of the Moscow Power Engineering Institute, Smolensk, Russian Federation

\* Corresponding author (moreidei[at]yandex.ru)

**Abstract**

The article examines the main characteristics of distance learning in the disciplines "Physical Education" and "Elective Courses in Physical Education and Sports" in higher and secondary professional education. The results of the author's research on control of training in a distant learning format of full-time and part-time students in the system of secondary professional and higher education are presented. The higher level of knowledge of full-time students in comparison with part-time students, as well as the better level of independent study skills of students receiving secondary vocational legal education, were revealed. The analysis of the problems occurring in distance learning was carried out and the ways to solve them were proposed.

**Keywords:** physical education, higher and secondary professional education, distance learning.

**Введение**

Согласно рекомендациям Министерства образования и науки РФ, дисциплина «Физическая культура» в системе средне-профессионального образования (СПО) и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в системе высшего образования (ВО) должна проводиться исключительно в очном формате [1], [2]. Однако, существуют ситуации, когда проведение очных занятий не представляется возможным. Это относится к некоторым ситуациям, когда учебные заведения переходят полностью на дистанционный формат, а также в случаях заочного и очно-заочного обучения [3].

Целью данного исследования стала разработка комплексной методики оценивания эффективности обучения по предметам «Физическая культура», «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту», являющейся универсальной для студентов, обучающихся как в системе высшего, так и в системе средне-профессионального образования в дистанционном формате.

**Методы и принципы исследования**

*Организация исследования.* Опыт применения дистанционных технологий в период пандемии 2020-2021 годов позволил разработать специальные средства и методы организации учебного процесса в дистанционном формате. При этом особую сложность представляла разработка методов проведения и контроля за практическими занятиями [4, С. 32].

По предмету «Физическая культура» оценка теоретических знаний в виде тестов и написания реферата не представляла проблемы как для студентов, так и для преподавателей, то вопрос об организации «Элективных курсов по физической культуре и спорту» вызвал значительные сложности [5, С. 414], [6, С. 120].

В частности, возник вопрос о возможности контроля за самостоятельными занятиями студентов, обучающихся в дистанционном формате [7], [8], [9]. Проблема для студентов заочного отделения стала актуальной задолго до пандемии 2020-21 гг., на кафедре «Физвоспитания» филиала «НИУ»МЭИ» в г. Смоленске с 2010 года разработана и

внедрена методика, включающая методические пособия для самостоятельных занятий исходя из уровня здоровья, уровня физической подготовленности и личных интересов, а в качестве основного средства контроля, был разработан отчётный документ – «Дневник самоконтроля», позволяющий не только отследить регулярность тренировок, но и оценить в целом способность студента самостоятельно организовать занятия по укреплению своего здоровья и улучшения физических качеств, а также применить теоретические знания о целях, методах и структуре тренировочного процесса. Особенностью данной разработки является 10-балльная шкала для оценивания результатов работы студента.

*Методы исследования.* Для оценки теоретических знаний применялись методы тестирования и написания собственного реферативного исследования, а для оценки практических навыков – ведение дневника самоконтроля. По каждому из 7 пунктов выставлялась оценка по 10-балльной шкале. Для оценки результатов работы использовались методы анализа, синтеза, обобщения и методы математической статистики.

В условиях пандемии 2020-21 гг., имеющийся опыт также был применён для студентов Юридического колледжа «Правоохраны и правосудия» г. Смоленска.

Для анализа взяты данные студентов заочного и очного отделений филиала «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске (527 человек-ВО: 225 очное, 302 – заочное) и студентов Юридического колледжа «Правоохраны и правосудия» г. Смоленска. (435 человек – СПО: 223 – очное, 212 – заочное), полученные в период дистанционного обучения.

### Основные результаты

*Анализ результатов* внедрения методов дистанционного обучения по теоретическому предмету «Физическая культура и спорт» и данные о результатах дистанционного обучения по практической части курса «Элективные курсы по физической культуре и спорту» на основе оценки дневников самоконтроля для студентов, получающих высшее образование, приведён в таблице 1.

Таблица 1 - Оценка уровня теоретических знаний и практических навыков по организации самостоятельных занятий по физической культуре в период дистанционного обучения у студентов, получающих высшее образование

DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2023.130.57.1>

№ п/п	Вид и содержание контроля	ВО	
		очн.	заоч.
Тестирование теоретических знаний			
1	История ФКиС	8,2	7,9
2	Основные положения теории ФКиС	7,9	7,3
3	Основы физиологии организма человека	6,2	7,1
4	Средства и методы физического воспитания	8,9	6,4
5	Основы спортивной тренировки	6,7	5,2
6	Понятие профессионального-прикладной подготовки	5,4	6,1
7	Методы укрепления здоровья, ЗОЖ	6,8	7,2
Реферат			
1	Соответствие содержания заявленной теме	9,8	7,5
2	Структурирование материала по главам	9,2	8,6
3	Грамотность изложения	8,6	8,4

4	Оригинальность изложения	7,5	6,2
5	Использование ссылок на литературу	8,7	7,8
6	Владение приемами анализа и синтеза материала	9,1	8,5
7	Оформление согласно ГОСТ	9,7	8,6
Дневник самоконтроля			
1	Долговременное планирование тренировочного процесса	4,2	5,3
2	Структура тренировочного занятия (части тренировки)	5,3	4,5
3	Подбор упражнений для разминки	6,8	5,7
4	Структурирование и описание основной части занятия	6,2	5,9
5	Наличие заключительной части (разминки)	4,7	4,1
6	Применение методов самоконтроля	5,6	5,9
7	Знание техники безопасности при самостоятельных занятиях	4,8	6

Примечание: ср. балл из 10

Представленные данные позволяют сделать выводы о том, что студенты, получающие высшее образование, наиболее эффективно осваивают теоретические знания. Причем для студентов очного отделения характерны более высокие показатели как при тестировании, так и навыков написания реферативного исследования. Это может быть связано, прежде всего, с наличием большего свободного времени для обучения по сравнению со студентами заочного отделения, которые совмещают учебу с трудовой деятельностью. При этом практическая часть по организации самостоятельных занятий более эффективна у студентов заочного отделения. Это может быть обусловлено, во-первых, возрастными особенностями (студенты-заочники более самостоятельны и имеют больший опыт в организации своего обучения и досуга), а во-вторых, большей осознанностью необходимости самостоятельного укрепления своего здоровья у студентов заочного отделения.

Данные по результатам дистанционного обучения по предмету «Физическая культура» (его практическая и теоретическая части) для студентов, обучающихся в системе СПО представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Оценка уровня теоретических знаний и практических навыков по организации самостоятельных занятий по физической культуре в период дистанционного обучения у студентов, получающих средне-специальное образование

DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2023.130.57.2>

№ п/п	Вид и содержание контроля	СПО	
		очн.	заоч.
Тестирование теоретических знаний			
1	История ФКиС	6,2	7,5
2	Основные положения теории ФКиС	7,3	7,1
3	Основы физиологии организма человека	6,1	6,8
4	Средства и	5,9	6,1

	методы физического воспитания		
5	Основы спортивной тренировки	8,1	8,6
6	Понятие профессионально-прикладной подготовки	8,1	8,9
7	Методы укрепления здоровья, ЗОЖ	6,4	7,1
Реферат			
1	Соответствие содержания заявленной теме	8,4	7,1
2	Структурирование материала по главам	7,5	6,8
3	Грамотность изложения	7,2	6,8
4	Оригинальность изложения	6,9	6,1
5	Использование ссылок на литературу	7,3	7,1
6	Владение приемами анализа и синтеза материала	7,2	7,9
7	Оформление согласно ГОСТ	8,4	8,5
Дневник самоконтроля			
1	Долговременное планирование тренировочного процесса	6,5	7,4
2	Структура тренировочного занятия (части тренировки)	5,2	5,1
3	Подбор упражнений для разминки	6,9	6,5
4	Структурирование и описание основной части занятия	6,1	6,8
5	Наличие заключительной части (разминки)	3,6	4,3
6	Применение методов самоконтроля	6,2	6,9
7	Знание техники безопасности при самостоятельных занятиях	4,5	6,8

Примечание: ср. балл из 10

Для студентов, обучающихся в системе СПО, как видно из таблицы, уровень теоретических знаний несколько ниже у студентов очного отделения по сравнению с заочным. Это можно объяснить недостаточным вниманием, уделяемым теории преподавателями по физическому воспитанию в колледже, в то же время, у студентов колледжа достаточно хорошие практические навыки, что обусловлено, прежде всего, практической направленностью средне-специального образования.

### Обсуждение

Полученные данные позволяют сделать выводы о том что в целом у студентов дневных отделений лучше сформированы навыки написания реферативных работ [10]. Студенты, обучающиеся в системе СПО, пишут рефераты несколько хуже, чем студенты дневного и заочного отделения, получающие высшее образование. Также выявлено, что студенты, получающие юридическое образование, лучше осведомлены в таких теоретических аспектах, как основы спортивной тренировки и профессионально-прикладная подготовка. Это объясняется спецификой профессиональной деятельности выпускников данного колледжа: большинство обучающихся дневного отделения готовятся к службе в силовых структурах и активно занимаются различными, часто прикладными видами спорта. Студенты-заочники, как правило, уже работают по специальности. Также важно, что доля ППФП в учебных программах юридической направленности намного больше, чем у технических специальностей.

Полученные данные также показывают, что при практическом применении теоретических знаний наибольшую роль играет возрастной фактор, а также направленность профессиональной деятельности. Наивысшие баллы показывают студенты заочного отделения, получающие средне-специальное юридическое образование. Это люди более старшего возраста, по сравнению со студентами очного отделения, как правило, уже служащие в силовых структурах. В их дневниках самоконтроля чётко прослеживаются и перспективное планирование и знание основных принципов и этапов построения тренировочного процесса. Студенты юридического колледжа показали хорошие знания и практические навыки самостоятельных тренировок, что свидетельствует об их осознании важности физической подготовленности в дальнейшей трудовой деятельности. Студенты заочного отделения, получающие технические специальности, показали ответственное отношение по вопросам техники безопасности, но в целом не достаточный уровень практических навыков по организации самостоятельных тренировочных занятий по сравнению с дневным отделением. Это можно объяснить тем, что студенты-очники имеют больше возможностей заниматься под руководством специалистов в области физической культуры и имеют более крепкие базовые теоретические знания, полученные в очном формате.

### Заключение

Разработанные критерии оценки успешности обучения в дистанционном формате в области физической культуры существенно стандартизируют процедуру обучения и позволяют студентам акцентировать внимание на наиболее важных этапах самостоятельной подготовки.

Студенты, получающие высшее образование, имеют лучшие навыки самостоятельного освоения теории, а также навыки подготовки и оформления реферативных исследований. Это объясняется особенностями направленности высшего образования, которое, прежде всего, стимулирует обучающихся к приобретению новых знаний. В то время как студенты колледжа имеют лучшие навыки организации практических тренировочных занятий, что свидетельствует об особенностях средне-специального образования, как имеющего большую практическую направленность. В этой связи, проведенное исследование позволяет скорректировать подходы к разным уровням обучения в сторону выравнивания доли теоретических знаний и практических навыков для получения наилучшего итогового результата.

Проведённое исследование показывает, что получение теоретических знаний в области физической культуры возможно и в дистанционном формате, хотя его качество ниже, чем очное обучение. В то же время организация и контроль практических занятий дистанционно на сегодняшний день является существенной проблемой, поскольку сама специфика предмета, требует непосредственного участия в учебно-тренировочном процессе специалиста по физической культуре и спорту [11, С. 263-266]. К сожалению, разработанная методика не позволяет достоверно выявить, проводились ли описанные в дневнике самоконтроля тренировки в действительности. В этой связи, нам представляется важнейшей задачей более интенсивное развитие спортивных баз и спортивных клубов при предприятиях для возможности прикрепления к ним студентов-заочников, а также разработка учебными заведениями необходимой документации для подтверждения тренировок учащихся по месту жительства.

### Конфликт интересов

Не указан.

### Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

### Conflict of Interest

None declared.

### Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

### Список литературы / References

1. Соколова Т.М. Место профессионально-прикладной физической подготовки в системе среднего профессионального образования. / Т.М. Соколова, А.П. Кожиров // Международный научно-исследовательский журнал. — 2021. — № 5(107)-4. — с. 135-139.

2. Об утверждении «Методики применения дистанционных образовательных технологий (дистанционного обучения) в образовательных учреждениях высшего, среднего и дополнительного профессионального образования

Российской Федерации: приказ Министерства образования России N 4452 от 18.12. 2002. — URL: <https://base.garant.ru/185375/> (дата обращения: 06.02.2023).

3. Зайцева Н.В. Пути реализации дисциплины «Физическая культура» в период самоизоляции студентов вуза / Н.В. Зайцева, Ю.В. Кульчицкая // Развитие науки, национальной инновационной системы и технологий: материалы Международ. научно-практической конференции. — Белгород, 2020. — С. 125–129.

4. Смагин Н.И. Дистанционное обучение по физической культуре во время эпидемиологического карантина / Н.И. Смагин // Проблемы и перспективы развития образования: материалы XII Международной научной конференции. — Краснодар: Новация, 2020. — С. 31–35.

5. Усачев Н.А. Организация дистанционного обучения в вузах по циклу «Физическая культура и спорт» в условиях пандемии. / Н.А. Усачев, Д.И. Сурнин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2020. — №7 (185). — с. 414-421.

6. Кирьянова Л.А. Корректировка образовательных программ физического воспитания в вузе в период пандемии. / Л.А. Кирьянова, Л.В. Морозова, П.К. Кузнецов // Ученые записки университета Лесгафта. — 2021. — №1(191). — с. 119-125.

7. Петрова Л.Ю. Опыт организации дистанционного обучения по дисциплинам кафедры физического воспитания в российском экономическом университете им. Г.В. Плеханова. / Л.Ю. Петрова, Е.Ю. Внукова, Е.Г. Михальченко и др. // Ученые записки университета Лесгафта. — 2021. — №3(193). — с. 337-344.

8. Фоменко Е.Г. Опыт реализации дистанционного обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». / Е.Г. Фоменко, Е.А. Колькина // Современные наукоемкие технологии. — 2021. — №9. — с. 245-250.

9. Алексеев М.В. Дистанционное обучение по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту». / М.В. Алексеев, В.В. Феофанов, Р.Г. Тихонов и др. // Ученые записки университета Лесгафта. — 2020. — №6(184). — с. 3-7.

10. Барковский Е.С. Оценка дистанционного обучения студентов экономического университета в период март-апрель 2020 года. / Е.С. Барковский, В.В. Вуколов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2020. — №6(184). — с. 14-17.

11. Нуцалов Н.М. Пути активизации двигательной активности студентов и приобщения к самостоятельным тренировкам. / Н.М. Нуцалов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2020. — №10(188). — с. 263-266.

### Список литературы на английском языке / References in English

1. Sokolova T.M. Mesto professional'no-prikladnoj fizicheskoj podgotovki v sisteme srednego professional'nogo obrazovaniya [The Place of Applied Vocational Physical Education in Secondary Vocational Education]. / T.M. Sokolova, A.P. Kozhironov // Mezhdunarodnyj nauchno-issledovatel'skij zhurnal [International Research Journal]. — 2021. — № 5(107)-4. — p. 135-139. [in Russian]

2. Ob utverzhdenii «Metodiki primeneniya distancionny`x obrazovatel'ny`x texnologij (distancionnogo obucheniya) v obrazovatel'ny`x uchrezhdeniyax vy`sshego, srednego i dopolnitel'nogo professional'nogo obrazovaniya Rossijskoj Federacii [On Approval of "Methods of Application of Distance Education Technologies (Distance Learning) in Educational Institutions of Higher, Secondary and Additional Professional Education of the Russian Federation]: Order of the Ministry of Education of Russia No. 4452 of 18.12.2002. — URL: <https://base.garant.ru/185375/> (accessed: 06.02.2023). [in Russian]

3. Zajceva N.V. Puti realizacii discipliny` «Fizicheskaya kul'tura» v period samoizolyacii studentov vuza [Ways of Implementing the Discipline of Physical Education during a Period of Self-isolation for Higher Education Students] / N.V. Zajceva, Yu.V. Kul'chiczka // Razvitie nauki, nacional'noj innovacionnoj sistemy` i texnologij: materialy` Mezhdunar. nauchno-prakticheskoy konferencii [Development of Science, National Innovation System and Technology: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference]. — Belgorod, 2020. — P. 125–129. [in Russian]

4. Smagin N.I. Distancionnoe obuchenie po fizicheskoj kul'ture vo vremya e'pidemiologicheskogo karantina [Distance Learning in Physical Education during Epidemiological Quarantine] / N.I. Smagin // Problemy` i perspektivy` razvitiya obrazovaniya: materialy` XII Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii [Problems and Prospects of Education Development: Proceedings of the XII International Scientific Conference]. — Krasnodar: Novaciya, 2020. — P. 31–35. [in Russian]

5. Usachev N.A. Organizaciya distancionnogo obucheniya v vuzax po ciklu «Fizicheskaya kul'tura i sport» v usloviyax pandemii [Organizing Distance Learning in Higher Education for Physical Education and Sport in a Pandemic Environment]. / N.A. Usachev, D.I. Surnin // Ucheny'e zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta [Scientific Notes of P.F. Lesgaft University]. — 2020. — №7 (185). — p. 414-421. [in Russian]

6. Kir'yanova L.A. Korrektirovka obrazovatel'ny`x programm fizicheskogo vospitaniya v vuze v period pandemii [Adjusting Physical Education Curricula in Higher Education Institutions during the Pandemic]. / L.A. Kir'yanova, L.V. Morozova, P.K. Kuznecov // Ucheny'e zapiski universiteta Lesgafta [Scientific Notes of P.F. Lesgaft University]. — 2021. — №1(191). — p. 119-125. [in Russian]

7. Petrova L.Yu. Opyt organizacii distancionnogo obucheniya po disciplinam kafedry' fizicheskogo vospitaniya v rossijskom e'konomicheskom universitete im. G.V. Plekhanova [Experience of Distance Learning in Physical Education Disciplines at the Plekhanov Russian University of Economics]. / L.Yu. Petrova, E.Yu. Vnukova, E.G. Mixal'chenko et al. // Ucheny'e zapiski universiteta Lesgafta [Scientific Notes of P.F. Lesgaft University]. — 2021. — №3(193). — p. 337-344. [in Russian]

8. Fomenko E.G. Opyt realizacii distancionnogo obucheniya po discipline «E'lektivny'e kursy' po fizicheskoj kul'ture i sportu» [Experience of Distance Learning in the Discipline of Elective Courses in Physical Education and Sport]. / E.G. Fomenko, E.A. Kol'kina // Sovremenny'e naukoemkie texnologii [Modern Science-intensive Technology]. — 2021. — №9. — p. 245-250. [in Russian]

9. Alekseev M.V. Distancionnoe obuchenie po discipline «E'lektivnyj kurs po fizicheskoj kul'ture i sportu» [Distance Learning in an Elective Course in Physical Education and Sport]. / M.V. Alekseev, V.V. Feofanov, R.G. Tixonov et al. // Ucheny'e zapiski universiteta Lesgafta [Scientific Notes of P.F. Lesgaft University]. — 2020. — №6(184). — p. 3-7. [in Russian]
10. Barkovskij E.S. Ocenka distancionnogo obucheniya studentov e'konomicheskogo universiteta v period mart-aprel' 2020 goda [Evaluation of Distance Learning for Students in the University of Economics during March-April 2020]. / E.S. Barkovskij, V.V. Vukolov // Ucheny'e zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta [Scientific Notes of P.F. Lesgaft University]. — 2020. — №6(184). — p. 14-17. [in Russian]
11. Nuczalov N.M. Puti aktivizacii dvigatel'noj aktivnosti studentov i priobshheniya k samostoyatel'ny'm trenirovkam [Ways to Promote Student Engagement in Motor Activities and Self-Exercise]. / N.M. Nuczalov // Ucheny'e zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta [Scientific Notes of P.F. Lesgaft University]. — 2020. — №10(188). — p. 263-266. [in Russian]