

целенаправленная работа в СМИ, ну и конечно, применение современных педагогических технологий в рамках самой дисциплины.

Литература

1. Акопова М.А. Возможности целенаправленного развития компонентов психомоторных способностей студентов // Интернет-журнал «Мир науки» 2017, Том 5, №3 [Электронный доступ]. Режим доступа: <http://mir-nauki.com/PDF/11PSMN317> (дата обращения 18.09.21).

2. Гу Эркин Организация занятий по физкультуре в КНР / Эркин ГУ, О.В. Геращенко // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения, 2015. – № 1. – С. 42-44.

3. Усольцева С.Л. Особенности формирования нравственного поведения студентов / С.Л. Усольцева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2019. – № 12 (178). – С. 315-319.

4. Физическая культура и спорт: учеб. пособие / Т. Ю. Степина, Я. В. Чуб, Н. В. Потапова. – Екатеринбург: УрГУПС, 2016. – 204 с.

© Мачихин И.Д., Данилов А.И., Шаймарданова Р.Р., 2021

УДК 378.037.1

Медведева Светлана Адольфовна,

зав. кафедрой физической культуры, канд. пед. наук, доцент,
ЧОУ ВО «Санкт-Петербургский университет технологий управления
и экономики»,
Санкт-Петербург, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Аннотация. Основной задачей современных аудиторных и онлайн-занятий является интерактивный характер их проведения с применением

электронно-цифровых технологий. Информационно-педагогические системы дистанционного обучения в сфере физической культуры содержат информационные технологии позволяющие обеспечить эффективное взаимодействие субъектов образовательного процесса, разделенных значительными расстояниями. Внедрение инновационных технологий в образовательный процесс физического воспитания в вузе позволило с полным основанием считать, что применение дистанционных форм в качестве необходимых элементов педагогической системы информационного обеспечения образовательного процесса дисциплины «Физическая культура и спорт» является целесообразным и имеет перспективу дальнейшего развития.

Ключевые слова: образовательный процесс вуза, студенты, дистанционное обучение, инновационные технологии, физическая культура и спорт.

Medvedeva Svetlana Adolfovna

Head of the Department of "Physical Culture",
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
CHOU VO "St. Petersburg University of Management Technologies
and Economics",
St. Petersburg, Russia

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

Annotation. The main task of modern classroom and online classes is the interactive nature of their conduct with the use of electronic and digital technologies. Information and pedagogical systems of distance learning in the field of physical culture contain information technologies that allow for effective interaction of subjects of the educational process separated by significant distances. The introduc-

tion of innovative technologies in the educational process of physical education at the university allowed us to believe with good reason that the use of distance forms as necessary elements of the pedagogical system of information support for the educational process in the discipline "Physical Culture and Sport" is appropriate and has the prospect of further development.

Keywords: university educational process, students, distance learning, innovative technologies, physical culture and sports.

Современные условия жизни вносят коррективы в образовательный процесс высшей школы и требуют не только изменения содержания изучаемых предметов, но и форм их проведения. Основной задачей современных аудиторных и онлайн-занятий является интерактивный характер их проведения с применением электронно-цифровых технологий.

Сегодня высшее образование стремительно «переходит в цифру». Вузы Санкт-Петербурга находятся в стадии активной модернизации образовательного процесса, поиска эффективных цифровых технологий, позволяющих подготовить квалифицированного выпускника к требованиям современного рынка труда. Рассматривая учебный процесс, необходимо отметить, что вузы столкнулись не только с проблемой организации образовательной деятельности в условиях COVID-19, но и с формированием навыков работы с современными технологиями, поэтому многие преподаватели прошли повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации в сфере образования. Принятые решения позволили большинству вузов качественно обучать студентов в удаленном формате.

В Концепции создания системы дистанционного образования в Российской Федерации дано определение понятия дистанционного обучения, которое представляет собой систематический и организованный процесс по взаимодействию преподавателей и учеников, разделенных по параметрам пространства и времени, реализуемый в дидактической среде и основанный

на поддержке информационных технологий. Определение дистанционного обучения через отраслевой стандарт содержит в себе комплекс образовательных услуг, предоставляемых с помощью медиатехнологий посредством доступа обучающихся к автоматизированным системам [4].

Информационно-педагогические системы дистанционного обучения в сфере физической культуры и спорта содержат глобальные информационные технологии, позволяющие обеспечить эффективное взаимодействие субъектов образовательного процесса, разделенных значительными расстояниями [1].

Дидактические свойства дистанционного образования базируются на возможностях, предоставляемых современными информационными технологиями и сетевыми телекоммуникациями. Однако, важным пунктом обучения с помощью интернет-технологий является преподаватель – носитель предметных знаний и опыта, обладатель методического и профессионального мастерства, по аналогии с традиционной образовательной системой [2].

Для преподавателей Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики были организованы курсы повышения квалификации в сфере образования, одной из задач которых являлся выбор и использование информационно-коммуникационных технологий и их апробация в дистанционном обучении студентов. В основе программы курсов лежала электронная информационно-образовательная среда образовательной платформы «Юрайт», включающая в себя электронные информационные и образовательные ресурсы, совокупность информационных и телекоммуникационных технологий.

Преподаватели СПбУТУиЭ осваивали образовательную программу, состоящую из дистанционных занятий, включающих образовательное видео, самостоятельную работу и контроль. Особый акцент в программе делался на изучении и проработке образовательного видео и информационно-коммуникационных компетенций, закреплении практических навыков по

видеоинструкциям. Особенности обучения являлось полное погружение, наглядность и доступность материала с использованием новейших технологий, а также практическая направленность занятий. В процессе освоения программы использовались современные интерактивные методики, ориентированные на развитие профессиональной позиции преподавателей, актуализацию их личностного знания и обогащение профессионального опыта, обеспечивалась персонализация обучения посредством индивидуальной образовательной траектории, включающей направленность по дисциплине «Физическая культура и спорт» на укрепление здоровья студентов, повышение их психофизического состояния, рост физической работоспособности и увеличение двигательной активности [3].

С появлением коронавирусной инфекции COVID-19 были введены ограничения и запреты, которые внесли существенные изменения в проведение занятий по физической культуре в высших учебных заведениях. В сложившейся ситуации возникла необходимость находить новые пути организации процесса физического воспитания.

Карантинный режим, вне всяких сомнений, оказывает отрицательное воздействие на физическое состояние организма человека и, как следствие, негативно влияет на психологическое самочувствие. Пребывание в карантинном режиме – это дополнительный стресс, который ставит под угрозу психосоматическое здоровье студентов. Компенсировать данную проблему можно за счет самостоятельных физических нагрузок в домашних условиях.

Всемирная организация здравоохранения создала методические рекомендации для проведения занятий по физической культуре в ограниченных условиях домашней изоляции. Было предложено проведение занятий с низкой и средней степенью интенсивности два-три раза в неделю (75-150 мин.) или выполнение небольших комплексов физических упражнений ежедневно.

Кафедрой физической культуры СПбУТУиЭ был разработан электронный курс дисциплины «Общая физическая подготовка» на период пандемии и перехода студентов в дистанционный формат обучения. К курсу были подготовлены правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом в домашних условиях. Также подготовлен ряд тем, включающих задания на обучение методике самооценки функционального состояния организма с помощью проб и тестов. Задания включали в себя различные способы оценки способностей учащихся, как с помощью наблюдателей, так и для самостоятельной оценки, в том числе модифицированную пробу Ромберга; пробу с задержкой дыхания на вдохе (Штанге); тест Руфье [3].

С целью обучения и совершенствования двигательных действий в качестве практических занятий было предложено изучить методические рекомендации и видеоматериал по выполнению комплексов общеразвивающих упражнений для подготовительной и заключительной части занятия. Для улучшения физических показателей были предложены комплексы упражнений на развитие силы, с применением веса, равного весу обучающегося; для тех же целей применялся метод круговой тренировки; упражнения на развитие силы мышц рук и плечевого пояса; упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и общей выносливости, а также гибкости, ловкости и быстроты. Была предложена оздоровительная гимнастика, которая включала в себя специальные упражнения для проведения производственной гимнастики с учетом условий будущей профессиональной деятельности. Студентам необходимо было изучить методический материал, самостоятельно составить и выполнить комплекс производственной гимнастики.

Ко всем заданиям были предоставлены методические рекомендации и краткий теоретический материал, а также рекомендуемая литература, информационные ресурсы и профессиональные базы данных. Для реализации данного курса не требовалось ни специального оборудования, ни

дополнительного помещения, в качестве утяжелителей можно было использовать любые подручные бытовые средства.

В разделе промежуточной аттестации, студентам необходимо было выполнить пять заданий для определения уровня развития физической подготовленности: упражнение на пресс, отжимание, прыжки через скакалку, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя на полу. Полученные результаты тестирования, необходимо было внести в таблицу «Уровень развития физической подготовленности» и разместить в формате Word, а также записать видеоролик с выполненными упражнениями и разместить в курсе в ответ на задание в виде ссылки.

Учебный материал электронного курса «Общая физическая подготовка» был направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей студентов, овладение начальными навыками контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом, приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта, обеспечивающих укрепление здоровья, психологических и физических качеств, которые необходимы обучающимся для эффективного выполнения профессиональной деятельности в дальнейшей жизни.

Внедрение инновационных технологий в образовательный процесс физического воспитания позволило с полным основанием считать, что применение дистанционных форм в качестве необходимых элементов педагогической системы информационного обеспечения образовательного процесса дисциплины «Физическая культура и спорт» в учебных заведениях высшего образования является целесообразным и требует дальнейшего развития.

Литература

1. Волкова Л. М. Организация образовательной деятельности при применении дистанционных образовательных технологий по программе

физической культуры / Л. М. Волкова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 11 (189). – С. 89-91.

2. Голубев А. А., Евсеев В. В., Родионова И. А., Устинова О. Н., Шалупин В. И. Социально-педагогический аспект профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов. СПб, 2020. – 91 с.

3. Медведева С. А. Здоровьесберегающий потенциал физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном процессе вуза // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития: материалы Всероссийской научно-практической конференции Герценовские чтения. СПб, РГПУ им. А. И. Герцена, 28 апреля 2021. С. 238-243.

4. Нехвядович Э. А. Организационно-педагогическая система эффективного использования новых информационных и телекоммуникационных технологий в профессиональной переподготовке и повышении квалификации государственных служащих. Автореф. дисс. на соискание д.п.н. СПб, СПбУГПС МЧС России, 2006. – 52 с.

5. Семенова Л. М. Динамика цифровой дидактики в условиях трансформации высшего образования // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. Часть 1. Т. 8. № 3. – С. 37.

© Медведева С.А., 2021

УДК 796

Милосердова Екатерина Максимовна,

студент,

Сметанин Андрей Григорьевич,

старший преподаватель кафедры физического воспитания,

Кемеровский государственный университет,

Кемерово, Россия

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ В СРЕДНИХ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**