

УДК 796

## ИЗУЧЕНИЕ ОСНОВ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Зиамбетов В.Ю.

*ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет», Оренбург, e-mail: ziambetov@mail.ru*

В работе автор делает попытку поиска способа решения проблемы снижения качества физкультурного образования студентов в период дистанционного обучения, который явился следствием мер по борьбе с распространением коронавирусной инфекции. Для повышения результативности процесса обучения и воспитания по дисциплине «Физическая культура и спорт» ставятся задачи по применению системы обучения студентов основам теории и методики физической культуры как важной отрасли педагогической науки для выявления ее влияния на образовательный процесс по физической культуре в целом. Материалы и методы исследования. Изучив современную научно-методическую литературу, опыт ученых и специалистов в сфере физической культуры, автор проводит экспериментальную работу, применяя опрос, тестирование в студенческих группах. Работа осуществлялась в период с марта по июнь 2020 г. в период вынужденных мер по применению дистанционного обучения. Результаты исследования. После организации и проведения исследования был сделан глубокий анализ и обобщение полученных данных, которые подтвердили предложения автора. Результаты исследования показали, что уровень общего физкультурного образования повышается с применением обучения студентов основам теории и методики физической культуры в рамках физкультурно-спортивной деятельности в университете.

**Ключевые слова:** теория и методика физической культуры, дистанционное обучение, физкультурное образование, студенты, преподаватели

## STUDYING THE BASICS OF THE THEORY AND METHODS OF PHYSICAL EDUCATION TO INCREASE THE EFFICIENCY OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

Ziambetov V.Yu.

*Orenburg State University, Orenburg, e-mail: ziambetov@mail.ru*

In this work, the author attempts to find a way to solve the problem of reducing the quality of physical education of students during the period of distance learning, which was the result of measures to combat the spread of coronavirus infection. To increase the effectiveness of the process of teaching and upbringing in the discipline «Physical culture and sport», the tasks are set to apply the system of teaching students the basics of theory and methodology of physical culture as an important branch of pedagogical science to identify its influence on the educational process in physical culture as a whole. Materials and research methods. Having studied the modern scientific and methodological literature, the experience of scientists and specialists in the field of physical culture, the author conducts experimental work, applying a survey, testing in student groups. The work was carried out from March to June 2020 during the period of forced measures for the use of distance learning. Research results. After organizing and conducting the study, a deep analysis and generalization of the data obtained was made, which confirmed the author's proposals. The results of the study showed that the level of general physical culture education increases with the use of teaching students the basics of theory and methodology of physical culture within the framework of physical culture and sports activities at the university.

**Keywords:** theory and methodology of physical culture, distance learning, physical education, students, teachers

В 2020 г. государственная система образования столкнулась с необходимостью проводить учебную работу в дистанционном режиме в связи с мероприятиями по борьбе с распространением коронавируса. На всех уровнях образования педагоги предпринимали усилия для того, чтобы не снизить качество учебно-воспитательного процесса при дистанционном обучении. В сфере высшего образования данная работа также проводилась со своей спецификой, имея профессиональную направленность. Эта работа была также актуальной и для специалистов, осуществляющих свою деятельность в сфере физической культуры и спорта. Вузовские преподаватели (тренеры) физической

культуры находятся в постоянном поиске путей решения проблемы повышения эффективности учебно-воспитательного процесса на занятиях по физической культуре, несмотря на сложности образовательной деятельности в условиях ограничительных мер на современном этапе.

Исследования ученых в этой области еще раз подчеркивают важность проведения данной работы. О значении качественного образования в сфере физической культуры в условиях дистанционного обучения в своих работах пишут А.Р. Бикмуллина и Е.В. Фазлеева [1], Ю.Я. Лобанов с группой ученых [2]; особенности организации самостоятельной работы студентов по фи-

зической культуре в условиях дистанционного обучения в своей работе описывает В.И. Михеев [3]; о необходимости повышать мотивацию студентов к занятиям физической культурой дистанционными средствами обучения пишет Ю.В. Алеева [4]; Е.А. Линок и И.А. Палий в своих трудах утверждают, что дистанционное образование – это эффективное средство популяризации самостоятельных занятий физической культурой среди населения [5]; о необходимости обучения будущих специалистов в области физической культуры и спорта эффективному использованию в своей деятельности современных средств, методов дистанционной образовательной работы пишут Д.А. Ульянов и Т.Г. Коваленко [6], П.Г. Бордовский и Л.А. Заварухина [7], А.Ю. Ильясова с группой ученых [8].

Несмотря на большое внимание исследователей к данной тематике многие из них упускают возможность изучения влияния более углубленной теоретической подготовки студентов по теории и методике физической культуры, как отрасли педагогической науки, способной помочь повысить качество дистанционного учебно-воспитательного процесса в рамках общего физкультурного образования. Общее физкультурное образование (непрофессиональное) как специфическая система полученных знаний, двигательных умений и навыков, сформированных качеств, свойств личности, опыта, чувств и установок поведения, которое обучающиеся получают на разных ступенях системы образования [9]. Автор сделал предположение, что именно изучение основ теории и методики физической культуры позволит студентам больше узнать о сути научного знания в области физической культуры, о методологии научного познания в физкультурно-спортивной деятельности и, соответственно, более осознанно, активно и продуктивно осваивать программный материал по физической культуре. Тем самым процесс формирования физической культуры личности студента, как неотъемлемой части общей культуры личности, станет более эффективным.

С целью повысить эффективность общего физкультурного образования автор ставит следующие задачи: организовать изучение студентами основ теории и методики физической культуры; определить влияние теоретических знаний по теории и методике физической культуры на качество учебно-воспитательного процесса по физической культуре в условиях дистанционного обучения.

Достижение целей, задач исследования позволит определить наиболее оптималь-

ные особенности и условия, объем и содержание учебного материала по теории и методике физической культуры, обосновывая теоретическую значимость данной исследовательской работы. Этот подход к решению исследовательских задач позволит повысить качество формирования физической культуры личности студентов в условиях вынужденной дистанционной образовательной работы, что и определяет практическую значимость исследования.

### Материалы и методы исследования

При выполнении данной работы использовались следующие методы исследования: эксперимент, тестирование, опрос, метод экспертных оценок и статистики, обобщения и анализа результатов исследования, изучения современных литературных данных в сфере теории и методики физической культуры, а также дистанционного образования.

Исследование проводилось в период с марта по июнь 2020 г. В период дистанционного обучения студенты были распределены на две группы «А» и «Б» по 56 человек в каждой. Со студентами группы «А» проводилась плановая учебно-воспитательная работа по дисциплине «Физическая культура и спорт» в дистанционном режиме, а студенты группы «Б», кроме плановой учебной работы, получали задания по изучению основ теории и методики физической культуры. Данные учебные задания давались в небольшом объеме, но с достаточной глубиной и широтой, чтобы достичь цели и в то же время не превышать учебную нагрузку. Исследователи старались определить самую суть, главные основы знаний по теории и методике физической культуры. Важным являлось и то, что исследовательская работа строилась так, чтобы теоретические знания гармонично сочетались с освоением программного материала по дисциплине.

Также необходимо учитывать возможность освоения различных тем по теории и методике физической культуры в дистанционном режиме, обеспечивая студентам доступ к нужным источникам, потому что в интернете на современном этапе существует большое количество подходящей по тематике, но не подходящей по содержанию литературы [10]. На наиболее сложных этапах самостоятельного дистанционного освоения учебного материала по теории и методике физической культуре необходимо обязательно проводить педагогическое сопровождение, организовать помощь, а иногда и коррекцию учебно-воспитательного процесса [11]. Это необходимо для того, чтобы осуществлять педагогический

контроль, который позволит обеспечить последовательное и логическое формирование системы знаний, не допуская формирования неправильного понимания [12].

Прочность знаниям придает применение полученных теоретических знаний на плановых занятиях по физической культуре в дистанционном режиме и практических заданий по самоподготовке. Несмотря на дистанционный режим, преподаватель также должен проводить работу по всестороннему обеспечению безопасности интерактивного занятия (онлайн-занятия) со студентами по физической культуре, осуществлять меры по профилактике травматизма среди студентов при выполнении ими заданий по самостоятельной подготовке. Кроме инструктажей и систематического педагогического контроля, не допустить травмы на самостоятельных занятиях по физической культуре позволит обучение студентов методикам самоконтроля [13].

Большие возможности при проведении дистанционного обучения и исследовательской работы открывают интерактивные технологии, электронная информационная образовательная среда, дистанционные образовательные программы. Телекоммуникационные технологии интерактивного взаимодействия с использованием видеоконференц-связи для нескольких абонентов стали отличным способом реализации теоретических и практических онлайн-занятий

по физической культуре с группами студентов в условиях вынужденной самоизоляции, в рамках мер по борьбе с распространением COVID-19.

При решении исследовательских задач также активно применялась система электронного обучения «Moodle» [14]. По мнению автора, это наиболее оптимальная дистанционная система обучения, позволяющая студентам в короткие сроки освоить необходимый и компактный учебный материал по теории и методике физической культуры.

Срез знаний в экспериментальных группах по теории и методике физической культуры, а также по качеству освоения программного материала учебной дисциплины проводился в три этапа: в начале, в середине и в конце эксперимента. Знания каждого студента оценивались по 5-балльной шкале, затем баллы каждого студента в группе складывались и получался общий показатель группы. Групповые показатели сравнивались, анализировались для определения результатов эксперимента. Наряду с программными опросниками и тестовыми заданиями по физической культуре были разработаны анкеты и тесты по определению уровня освоения знаний по теории и методике физической культуры. Проведение опроса и тестирования осуществлялось в соответствии с общепринятыми требованиями к исследовательским работам для получения объективных показателей [15].

Таблица 1

Результаты изучения основ теории и методики физической культуры

Тематика	Группа «А»			Группа «Б»		
	I этап	II этап	III этап	I этап	II этап	III этап
1. Физическая культура как часть общей культуры человечества	103	228	236	95	239	229
2. Физическая культура как важная часть культуры личности	91	105	98	84	218	229
3. Физкультурное образование (общее и профессиональное)	113	154	169	102	237	230
4. Теория и методика физической культуры как отрасль педагогической науки	85	88	87	90	225	221
5. Формы организации физкультурного образования	79	85	81	85	196	182
6. Принципы физкультурно-спортивной деятельности	90	156	163	78	214	229
7. Средства физической культуры	108	122	117	95	261	256
8. Методы физкультурного образования	72	84	83	91	218	210
9. Физические качества	121	130	229	102	126	252
10. Основы обучения двигательным действиям. Формирование навыка	68	62	81	73	68	248
11. Спорт. Признаки, направления развития и классификация спорта	82	78	189	95	89	204
12. Основы спортивной тренировки	73	82	79	78	87	197
13. Лечебная физическая культура	96	112	118	74	92	225
14. Основы научно-исследовательской деятельности в сфере физической культуры	86	105	120	93	117	221
Итого:	1267	1591	1850	1235	2387	3125

### Результаты исследования и их обсуждение

Для демонстрации успешного проведения обучения основам теории и методики физической культуры автор представляет табличные данные и в то же время четко определяет, что они являются только учебными результатами группы «Б», а не исследовательскими (табл. 1). Данные показатели нужны для логической полноты изложения экспериментальной работы.

Из табличных данных видно успешное освоение знаний по теории и методике физической культуры студентами группы «Б», а хорошие показатели группы «А» по некоторым темам объясняются сочетанием тем в программе дисциплины и в исследовательском проекте. Необходимо отметить, что в группе «Б» видно небольшое сниже-

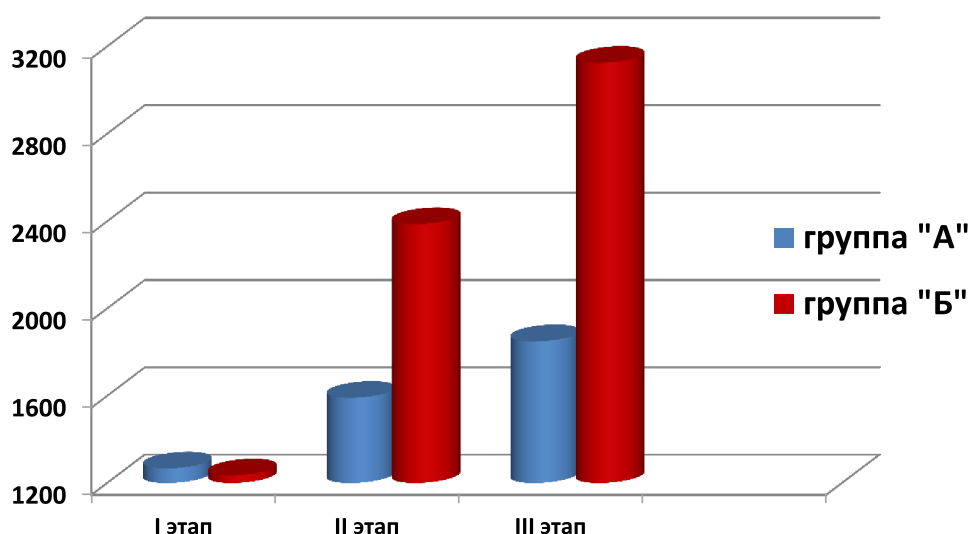
ние показателей по темам первой половины учебного материала на III этапе контроля знаний, который проводился в конце эксперимента, это объясняется забыванием учебного материала студентами по истечению определенного времени. Также это наблюдается с показателями тем второй половины на II этапе контроля, потому что к этому времени студенты еще не успели освоить эти темы.

А в табл. 2 автор демонстрирует качество освоения студентами учебного материала по дисциплине «Физическая культура и спорт» в условиях дистанционного обучения.

Согласно табличным данным видно, что студенты группы «Б» более эффективно осваивают программу по дисциплине «Физическая культура и спорт», изучая основы теории и методики физической культуры.

**Таблица 2**  
Результаты освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»

Оценочные показатели	Группа «А»			Группа «Б»		
	I этап	II этап	III этап	I этап	II этап	III этап
1. Теоретическая готовность по учебной дисциплине	102	173	208	91	194	231
2. Посещаемость практических онлайн-занятий	227	218	239	219	223	237
3. Проведение студентами дистанционных практических занятий с учебной группой в роли руководителя занятия	146	153	164	139	168	182
4. Задания на самостоятельную работу (видеотчеты)	185	192	211	178	206	224
5. Изучение элементов дисциплины в электронной системе обучения Moodle	213	223	231	202	225	254
6. Реферативные работы	83	113	178	92	110	195
7. Студенческая научно-исследовательская деятельность (участие в научно-практических конференциях)	95	134	157	96	152	189
Итого:	1051	1206	1388	1017	1278	1512



*Повышение эффективности успеваемости студентов по учебной дисциплине*



В конце эксперимента, на III этапе контроля, видно, что успеваемость студентов группы «Б» выше на 124 балла по групповому показателю, чем у группы «А», хотя и показатели успеваемости группы «А» тоже неплохие. Такая более яркая положительная динамика наблюдается по всем учебным показателям дисциплины.

Динамика повышения учебных показателей экспериментальной группы в освоении программного материала по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» в условиях дистанционного обучения более наглядно просматривается на рисунке.

Рисунок наглядно показывает эффективность экспериментальной работы, достижение целей и задач исследования.

### Заключение

В условиях вынужденной изоляции в рамках применения мер по борьбе с распространением коронавируса необходимо осуществлять учебную работу без ущерба для качества образовательных услуг на всех уровнях системы образования. Изучение студентами университетов основ теории и методики физической культуры позволяет повысить эффективность учебно-воспитательного процесса на занятиях по физической культуре в режиме дистанционного обучения. Также это совершенствует работу по формированию физической культуры личности, повышая эффективность всей системы общего физкультурного образования студентов вуза. Данная работа будет эффективна в физкультурном образовании различных категорий обучающихся в различных образовательных учреждениях и не только в условиях дистанционного обучения.

### Список литературы

1. Бикмуллина А.Р., Фазлеева Е.В. Применение дистанционных образовательных технологий по дисциплинам «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 3. С. 12–20.
2. Лобанов Ю.Я., Шаронова А.В., Миронова О.В., Москаленко И.С., Шульгов Ю.И. Использование элементов дистанционного обучения в процессе освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 12 (166). С. 144–148.
3. Михеев В.И. Организация внеаудиторной самостоятельной работы студентов по физической культуре с использованием системы дистанционного обучения // Физическая культура, спорт и здоровье. 2016. № 27. С. 14–19.
4. Алеева Ю.В. Формирование мотивации студентов к занятию физической культурой средствами дистанционного обучения // Экономика и социум. 2017. № 2 (33). С. 1265–1268.
5. Линок Е.А., Палий И.А. Дистанционное образование населения в области физической культуры как способ популяризации здорового образа жизни // Профилактическая медицина. 2016. Т. 19. № 2–3. С. 48.
6. Ульянов Д.А., Коваленко Т.Г. Технология формирования физической культуры личности студентов вузов специального медицинского отделения в формате дистанционного физкультурно-оздоровительного сопровождения // Теория и практика физической культуры. 2016. № 9. С. 33–35.
7. Бордовский П.Г., Заварухина Л.А. Дистанционные образовательные технологии в системе профессионального образования в области физической культуры и спорта: учебное пособие. СПб., 2016. 149 с.
8. Ильясова А.Ю., Стеценко Н.В., Широбакина Е.А., Сандирова М.Н., Хованская Т.В., Лушик И.В. Педагогическое проектирование материалов дистанционных курсов для вузов физической культуры // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 3. С. 61–63.
9. Кадыров Р.М., Гетьман В.Д., Караван А.В. Теория и методика физической культуры студентов СПбГАСУ: учебное пособие. СПб., 2015. 150 с.
10. Костюнина Л.И., Быстрова О.Л., Морозова М.М. Практикум по самостоятельной работе студентов факультета физической культуры по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта»: учебно-методическое пособие. Ч. 1. Ульяновск, 2017. 48 с.
11. Ульянов Д.А. Физическая культура личности в формате дистанционного сопровождения: учебное пособие. Волгоград, 2018. 72 с.
12. Веселовская Ю.А., Сидорова Н.В., Кузина Н.Г., Столярова И.В. Интерактивные технологии в дистанционном обучении: исследование качества учебного процесса студентов физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. 2018. № 2. С. 12–14.
13. Ланда Б.Х. Самодиагностика здоровья в режиме дистанционного обучения студентов по предмету «Физическая культура» // Теория и практика физической культуры. 2016. № 4. С. 50–51.
14. Сомкин А.А., Састамойнен Т.В., Степанов В.С. Дисциплина «Физическая культура и спорт» в системе дистанционного обучения Moodle в творческом высшем учебном заведении // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 61–3. С. 280–284.
15. Валкина Н.В., Григорьева Н.С., Башкайкина С.Н. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом: методическое пособие. Ульяновск, 2015. 150 с.