

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Козлов А.А. Особенности проведения занятий физической культурой в условиях дистанционного обучения // Материалы по итогам VIII-й Всероссийской научно-практической конференции «Особенности применения образовательных технологий в процессе обучения и воспитания». – г. Анапа - 01 – 10 декабря 2020 г. – 0,2 п. л. – URL: http://akademnova.ru/publications_on_the_results_of_the_conferences

СЕКЦИЯ: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Козлов Андрей Александрович

Преподаватель физической культуры

ЧПОУ «Газпром техникум Новый Уренгой»

г. Новый Уренгой, Ямало-Ненецкий автономный округ,

Российская Федерация



ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Аннотация: Статья посвящена особенностям преподавания физической культуры в учебных заведениях в условиях перехода на дистанционное обучение в условиях самоизоляции, а так же изучению

комплекса необходимых мер для соблюдения безопасности обучающихся.

Осуществлён анализ проблем, возникающих в процессе преподавания в дистанционном формате, и предложены пути их решения, а так же методы корректировки учебных программ. Особое внимание уделяется важности выполнения обучающимися физических упражнений в условиях

самоизоляции и сниженной физической активности. Автор предлагает свою методику ведения дистанционных занятий по физической культуре в условиях дистанционного обучения.

Ключевые слова: дистанционное обучение, физическая культура, самоизоляция, спорт, методы обучения, преподавание, физические упражнения.

С самого начала пандемия COVID-19 распространилась практически на все страны мира. Социальные и физические меры дистанцирования, закрытие предприятий, обучающих заведений и остановка всей социальной жизни, которые стали обычным явлением для сдерживания распространения болезни, также нарушили многие регулярные аспекты жизни, включая спорт и физическую активность.

Закрытие учебных заведений по всему миру из-за COVID-19 также повлияло на сектор спортивного образования, который включает широкий круг заинтересованных сторон, включая национальные министерства и местные органы власти, государственные и частные учебные заведения, спортивные организации и спортсменов.

По мере того, как мир начнет восстанавливаться после COVID-19, возникнут значительные проблемы, которые необходимо решить для обеспечения безопасности спортивных мероприятий на всех уровнях и благополучия спортивных организаций. В краткосрочной перспективе они будут включать, среди прочего, адаптацию мероприятий для обеспечения безопасности спортсменов. В среднесрочной перспективе перед лицом ожидаемой глобальной рецессии может возникнуть необходимость принять

меры для поддержки участия в спортивных организациях, особенно в молодежных видах спорта.

В связи сложившейся ситуацией пандемии в стране, всем образовательным учреждениям пришлось переходить на дистанционное обучение. Поэтому на сегодняшний день это актуальная тема для всех, кто связан с образовательной деятельностью. Практически для всех преподавателей система дистанционного обучения стала новинкой. Пришлось в сжатые сроки осваивать новые методы преподавания, искать нестандартные подходы и совершенно иначе налаживать контакт с обучающимися. Для преподавателей физической культуры, где должен быть непосредственный контакт между преподавателем и студентом, правильно оборудованное помещение, инвентарь и многое другое сопутствующее занятиям, этот вопрос встал особенно остро. Поначалу казалось, что невозможно преподавать на расстоянии, но скорректировав учебную программу под сложившиеся условия, нашлись и положительные стороны дистанционного обучения.

Без выделенного времени на физическое воспитание, важно учитывать влияние, которое карантин окажет на уровень физической активности и здоровье. В таких условиях особенно важно включение и поощрение движения и физической активности через дистанционное обучение и онлайн-обучение.

В дополнение к ущербу, связанному с отсутствием доступа к физическому воспитанию, приостановка работы учебных заведений и самоизоляция на дому, может увеличить количество времени, в течение которого обучающиеся ведут сидячий образ жизни. Находясь в учебном заведении, студенты буквально перемещаются в течение дня, переходя от аудитории к аудитории. Онлайн-обучение требует только использования

экрана, что способствует увеличению времени сидячей работы. Отсутствие доступа к физическим упражнениям и физической активности также может иметь последствия для психического здоровья, которые могут усугублять стресс или беспокойство, которые многие испытывают в условиях изоляции от нормальной социальной жизни.

Более высокий уровень физической подготовки, являющийся результатом постоянной физической активности, связан с более высокими оценками и результатами тестов. Физическая активность также повышает концентрацию внимания, что напрямую влияет на готовность к обучению. Точно так же люди, как правило, быстрее и точнее отвечают на вопросы непосредственно после физической активности. Это особенно верно, когда требуется решение сложных задач, поскольку физическая активность помогает мозгу работать более эффективно и действенно.

Физическая культура - это дисциплина, которая знакомит студентов со спортивной психологией, методологией выполнения физических упражнений и психологией физических нагрузок. Это курс, который помогает студентам лучше понять физические нагрузки, связанные со спортом. Он учит студентов совершенствовать методы и подходы, применяемые в фитнесе, спорте и в других областях.

Программу занятий физической культурой пришлось существенно адаптировать для дистанционного формата. Занятия физической культурой и тренировки по лыжным гонкам были скорректированы под формат видеоконференций, некоторые упражнения были заменены аналогичным с условием возможности их выполнения в домашних условиях, оценка домашних заданий проводилась через видеоконференции и добавилась существенная часть нового теоретического материала для самостоятельной

проработки студентами. Так же в ходе ведения дистанционного обучения мной были сделаны следующие наблюдения:

1. В процессе дистанционного обучения большую часть материала студент осваивает самостоятельно, что приучает его к самостоятельности и дисциплине. В моем случае учащиеся по личной инициативе присылают мне видео тренировок для оценки правильности выполняемых упражнений.

2. Выросло стремление к качественному выполнению задания. Больше внимания уделяется технике выполняемого упражнения. А правильное выполнение и есть основа для успешных результатов.

3. Проявляется творческая деятельность, например, мы совместно с учащимися придумываем, как и чем заменить спортивный инвентарь, чтобы разнообразить занятия.

4. Интересным наблюдением стало то, что учащиеся, которые имели стеснения на занятии, без каких-либо комплексов и психологических неудобств выполняют задания на камеру. Убрав стеснение перед однокурсниками, уровень стремления к выполнению физических нагрузок у таких обучающихся повысился.

5. Появление большего количества теории, а именно новых тем для освоения, исторических фактов, информации, для чего нам нужны качества и умения, которые мы приобретаем на занятиях по физической культуре, подогревают интерес учащихся к здоровому образу жизни и самостоятельным занятиям. Я считаю, что теоретические занятия могут так влиять только на дистанционном обучении. Так как при стандартном обучении, занятие по физической культуре больше несёт функцию смены деятельности, а студенты в первую очередь идут за физической активностью.

б. Никто не остаётся без внимания. Выросло время индивидуальной работы с каждым студентом. Конечно, преподавателю на индивидуальную работу требуется больше времени, но времени, отведённого на одно стандартное занятие, не хватает, чтобы в полной мере выделить и оценить каждого студента из группы. Сейчас на расстоянии этот подход стал преобладать. Это не касается письменных самостоятельных работ, которые так же являются частью индивидуального подхода, тут преподаватель может в полной мере оценить знания. Тем не менее, у обучающегося остается впечатление, что все его старания оцениваются.

Как бы то ни было, дистанционное обучение не может заменить стандартных занятий по физической культуре, где обучающийся получает большую физическую нагрузку, социальное взаимодействие со сверстниками и работает над повышением своих физических качеств и умений. Однако дистанционное обучение помогло научить нас новому и с большим успехом воспитать те качества, которые при обычном учебном процессе хуже поддаются проработке. Главное правильно воспользоваться данной ситуацией! Для реализации подготовки специалистов в условиях Крайнего Севера важно перейти к новой форме образования. Объединение современных технологий обучения и специальных дисциплин предлагается осуществлять в формате сетевого взаимодействия. Это позволит, в том числе, объединять различные прикладные дисциплины разных образовательных учреждений в комплексные образовательные программы, интегрированные в единую систему обучения с едиными стандартами качества, позволяющие осуществлять подготовку специалистов высокого уровня.

Поскольку COVID-19 продолжает распространяться по всему миру, крайне важно, чтобы все администрация учебных заведений и преподаватели оставались бдительными и помнили о рекомендуемых мерах по профилактике и контролю инфекций, когда обучающиеся возвращаются к нормальной жизни и возобновляют свои ежедневные занятия спортом и физическую деятельность. Что может сделать преподаватель физической культуры?

- Будьте в курсе последних новостей от ВОЗ и местных органов власти, учебных заведений и здравоохранения о последних событиях, связанных с COVID-19. К ним относятся рекомендуемые меры общественного здравоохранения и рекомендации по контролю и предотвращению распространения вируса.
- Поощрять правильное социальное дистанцирование (ВОЗ рекомендует поддерживать расстояние не менее 1,5 м).
- Осуществлять рекомендуемые защитные меры, в том числе проводить ежедневные проверки здоровья, носить маски, проводить температурные проверки и предоставлять обозначенные маршруты в аудитории.
- Внедрять занятия по физическому воспитанию или физическим упражнениям со смещенным расписанием, чтобы избежать переполненности.
- Регулярно проводите санитарную обработку всех поверхностей и оборудования, включая спортивные сооружения и оборудование.
- Ограничьте физическую активность, которая включает в себя контакт с телом и совместное использование спортивного инвентаря, а также бутылок с водой. Выбирайте упражнения и упражнения, которые способствуют социальному дистанцированию. Избегайте занятий спортом, включающих физический контакт между студентами или контакт с общим оборудованием

(например, мячи), особенно при возобновлении программ физической активности.

- Создавать инновационные стратегии обучения по мере необходимости, в том числе дистанционный формат занятий через Интернет, чтобы минимизировать прямые контакты студентов и преподавателей.

Список использованной литературы:

1. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник - 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2018. - С. 64.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для интов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
3. Матвеев Л. П. МЗЗ Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретикометодические аспекты спорта и профессиональноприкладных форм физической культуры): Учеб. для интов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.

Опубликовано: 05.12.2020 г.

© Академия педагогических идей «Новация», 2020

© Козлов А.А., 2020