

Преподавание дисциплины «Общая физическая подготовка» в формате дистанционного обучения

© 2024

Кошкина Татьяна Вячеславовна, старший преподаватель
центра развития физической культуры и спорта факультета физической культуры, спорта и туризма
Марийский государственный университет, Йошкар-Ола (Россия)

E-mail: koshkina.tv@marsu.ru

Поступила в редакцию 12.08.2024

Принята к публикации 04.09.2024

Аннотация: Вопросы преподавания дисциплины «Общая физическая подготовка» в формате дистанционного обучения и разработки дистанционных курсов физкультурных дисциплин в период до пандемии COVID-19 и связанной с ней самоизоляции практически не изучались. Из противоречия между активным внедрением дистанционных форм обучения в современных вузах и недостаточными опытом и методологической проработанностью данного вопроса в отношении преподавания физкультурных дисциплин вытекает проблема сохранения качества преподавания дисциплины «Общая физическая подготовка» в формате дистанционного обучения. Цель исследования – разработка методического обеспечения, апробация и оценка эффективности преподавания дисциплины «Общая физическая подготовка» в формате дистанционного обучения. В исследовании в форме педагогического эксперимента приняли участие студенты факультета физической культуры, спорта и туризма Марийского государственного университета, всего 44 юноши от 17 до 19 лет. Результаты указывают на то, что в целом развитие физических качеств студентов из экспериментальной группы происходило не хуже, чем в контрольной группе, а усвоение теоретических знаний студентов из экспериментальной группы оказалось лучше, чем у студентов из контрольной группы. Усвоение теоретических знаний, развитие быстроты и гибкости студентов при переходе к дистанционному преподаванию дисциплины «Общая физическая подготовка» практически не теряют качества по сравнению с очной формой обучения, а решение задач развития силы, выносливости и координационных способностей студентов требует дополнительной методической работы со стороны преподавателя.

Ключевые слова: преподавание дисциплины «Общая физическая подготовка»; преподавание физкультурных дисциплин в дистанционном формате; дистанционное обучение; преподавание физической культуры в вузе; общая физическая подготовка; развитие физических качеств.

Для цитирования: Кошкина Т.В. Преподавание дисциплины «Общая физическая подготовка» в формате дистанционного обучения // Доказательная педагогика и психология. 2024. № 3. С. 31–38. DOI: 10.18323/3034-2996-2024-3-58-3.

ВВЕДЕНИЕ

Развитие высшего образования в России в последние десятилетия характеризуется внедрением в практику преподавания учебных дисциплин различных технологий обучения, в т. ч. дистанционных. Из противоречия между активным внедрением дистанционных форм обучения в современных вузах и недостаточными опытом и методологической проработанностью данного вопроса в отношении преподавания физкультурных дисциплин вытекает проблема сохранения качества преподавания дисциплины «Общая физическая подготовка» в формате дистанционного обучения.

Общепринятым является определение, которое характеризует дистанционное обучение как одну из форм организации образовательного процесса, которая обеспечивает удаленное (дистанционное) взаимодействие всех участников образовательного процесса в электронно-сетевой среде за счет использования сети Интернет.

Дистанционное образование предоставляет мультимедийные, интерактивные, коммуникативные и технические возможности. Оно может органически войти в систему очного обучения или стать ему весомой альтернативой, особенно в условиях вынужденных ограничений, как, например, во время пандемии COVID-19.

На успех внедрения дистанционного образования большое влияние оказывает педагогическая компетентность преподавательского состава, позитивный климат, а также благожелательная атмосфера совместного решения поставленных задач [1].

Были выделены организационно-дидактические особенности, которые заключаются в том, что:

- дистанционные технологии способствуют обеспечению непрерывности образования, что повышает конкурентоспособность как отдельных специалистов, так и страны на мировом рынке в целом;
- дистанционное образование обеспечивает интеграцию различных технологий обучения, контроля и оценивания, позволяя обеспечивать взаимодействие преподавателей и студентов на расстоянии;
- внедрение в работу вуза дистанционных технологий позволяет сохранять показатели качества обучения независимо от формы обучения;
- за счет использования дистанционного обучения происходит расширение функций преподавателя вуза;
- дистанционное обучение позволяет обеспечить индивидуализацию образовательного процесса;
- дистанционное обучение предполагает приоритет деятельностного содержания над информационным,

что обеспечивает целостное овладение профессиональными навыками [2].

Как показал анализ публикаций последних десятилетий, наиболее широко в научных статьях в течение длительного времени рассматривались вопросы дистанционного обучения в вузах, связанные с обучением иностранным языкам либо программированию. Но период пандемии COVID-19 и связанной с ней самоизоляции потребовал перехода всех вузов на дистанционный формат обучения с использованием средств сети Интернет. Необходимость разработки методического инструментария для перевода в дистанционный формат физкультурных дисциплин (в т. ч. «Общей физической подготовки») актуализировала целый ряд проблем, связанных с особенностями преподавания физической культуры в вузе, специфичностью средств контроля и оценивания физподготовки, необходимостью дополнительной подготовки преподавателей физической культуры к обучению студентов в дистанционном формате и т. п. [3–5]. В исследовании [3] представлены эмпирические результаты разработки и апробации системы развития информационно-коммуникативных компетенций преподавателей, которая доказала свою эффективность. Была установлена положительная корреляция между развитием информационно-коммуникативной компетентности преподавателей и ростом успеваемости студентов. Мы рассматриваем данный результат в свете системного подхода как еще одно доказательство взаимосвязанности отдельных компонентов в структуре преподавания учебных дисциплин в дистанционном формате. По результатам опроса 10 651 педагога из 10 регионов России сделан вывод о том, что, учитывая неизбежность цифровизации системы образования, важно использовать сочетание различных форм преподавания [4]. Мы не можем с этим полностью согласиться, поскольку считаем, что смешение форм обучения (очной, заочной, дистанционной и др.) принесет больше вреда, чем пользы, за счет трудности переключения студентов с одной формы обучения на другую, трудностей технического характера (не каждый студент, выбравший дистанционную форму обучения, может регулярно посещать вуз), что снижает качество обучения.

Исследование отношения преподавателей и студентов к дистанционному преподаванию дисциплины «Физическая культура и спорт» показало, что в целом подобный формат преподавания интересен большинству студентов, но требует от преподавателей дополнительных интеллектуальных усилий и в целом не может заменить очный формат преподавания физкультурных дисциплин [5]. Мы не можем полностью согласиться с последним выводом, поскольку, как показали события последних лет, временный переход на дистанционный формат обучения далеко не всегда является инициативой вуза, но не должен при этом негативно влиять на качество обучения. В связи с этим мы считаем недостаточным простое признание наличия проблем в дистанционном преподавании физкультурных дисциплин: важно искать новые пути совершенствования преподавания данной группы дисциплин в дистанционном формате, разрабатывать новый методический инструментарий. И если в большинстве случаев дистанционное обучение студентов по той или иной учебной дисциплине можно строить, опираясь на опыт других

учебных дисциплин, то физкультура в данном случае находится в особом положении, не имея аналогов.

По результатам одного из немногих исследований допандемийного периода, где представлен опыт использования дистанционных форм обучения, сделаны выводы о том, что их применение повысило качество выполнения студентами самостоятельных и лабораторных работ по дисциплинам, преподаваемым на факультете физической культуры, за счет возможности сотрудничества студентов и обмена опытом [6]. Мы также считаем, что использование цифровых технологий предоставляет студентам широкие возможности в рамках учебного взаимодействия.

Как показывает многолетняя педагогическая практика, физическое воспитание студентов в вузах происходит преимущественно в рамках дисциплины «Физическая культура» и подобных элективных дисциплин. Введение в программы вузов неспортивного профиля элективной дисциплины «Общая физическая подготовка» способствует росту мотивации студентов к физкультурным занятиям и росту их общей физической подготовленности и, как следствие – повышению уровня здоровья и интеллекта [7–9]. Это, несомненно, согласуется с нашими представлениями о большой социальной значимости физического воспитания студентов.

Одной из важнейших задач современного вуза является физическое воспитание студентов, развитие их физических качеств, приобщение их к занятиям физической культурой и спортом. Тем не менее получены также результаты, свидетельствующие, что внедрение дистанционного формата обучения привело к тому, что студенты вузов стали испытывать недостаток физической активности и связанные с этим нарушения здоровья, наиболее частыми из которых являются проблемы с позвоночником, апатия и депрессия, нарушения эмоциональной сферы и т. п. [10]. Мы не можем полностью согласиться с данным заявлением, поскольку считаем, что современный студент независимо от формы обучения в процессе абсолютного большинства учебных занятий вынужден находиться в статичной позе – и в вузе, и дома, при дистанционном обучении, т. е. в любом случае физическая активность студента в период обучения снижена, но при этом студент – активный субъект, который способен самостоятельно организовать свое свободное время, приняв решение о том, стоит ли ему отдыхать пассивно или провести активный досуг – выйти на пробежку, прогулку, велопробулку, в спортзал и т. п. Несомненно, вуз должен способствовать мотивации студентов к занятиям физкультурой и спортом, но это не должно зависеть от формы организации обучения.

Интересен опыт китайских коллег в данной области. В исследовании, проведенном на базе Академии ушу Шанхайского университета в период пандемии, подтверждается возможность и продуктивность перевода преподавания ушу в дистанционный формат в период вынужденной самоизоляции. В качестве недостатков данной формы обучения отмечаются трудности в обеспечении контроля выполнения студентами физических упражнений [11]. Этот опыт демонстрирует общемировой характер проблем, связанных с дистанционным преподаванием физкультурных дисциплин.

Авторы [12] предприняли попытку организации дистанционных спортивных соревнований среди студентов

17–23 лет из разных городов. Авторы отмечают, что количество участников в период с 2019 по 2021 г. выросло с 50 до 350 чел., т. е. в 7 раз. Респонденты сообщают, что хотели бы продолжать участвовать в подобных соревнованиях на международном уровне, готовиться к соревнованиям со специалистами из разных городов и стран.

Результаты исследований показывают, что преподавание физической культуры в вузах в дистанционном формате возможно, но при этом возникают трудности как со стороны преподавателей, так и студентов [13–15]. Автор [16] считает, что справиться с данными трудностями, а также добиться повышения качества и эффективности процесса обучения возможно, используя обучающую среду LMS Moodle. Этот опыт был перенят нами в рамках проведения формирующего этапа педагогического эксперимента нашего исследования.

Авторы [17] представили основные аргументы студентов вуза, описывающие трудности занятий физической культурой в дистанционном формате, выявленные в период самоизоляции: не все студенты имеют технические возможности для дистанционного обучения (нет компьютера, компьютер не оснащен камерой, микрофоном, трудности с доступом в интернет, не установлено необходимое программное обеспечение и т. п.); нет возможности дома полноценно выполнять физические упражнения (тесно, много людей, нет инвентаря и т. п.); видеотрансляция (выполнение физических упражнений на камеру) воспринимается студентами как нарушение личных границ; трудности с получением обратной связи от преподавателей физической культуры; отсутствие четких правил и нормативов обучения физкультуре в дистанционном формате, что вызывает недопонимание студентами некоторых моментов. Все это, на наш взгляд, обосновывает необходимость разработки методических рекомендаций и педагогических условий эффективного преподавания курса «Общая физическая подготовка» в дистанционном формате. Для решения конкретных вопросов при разработке методики мы также использовали положительный опыт коллег, изложенный в научных публикациях [18–20].

Цель исследования – разработка методического обеспечения, апробация и оценка эффективности преподавания дисциплины «Общая физическая подготовка» в формате дистанционного обучения.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Выборку исследования составили студенты факультета физической культуры, спорта и туризма Марийского государственного университета в количестве 44 чел. Часть из них (22 чел.) обучались дистанционно, другая часть (22 чел.) обучались в очной форме. Все участники исследования – юноши 1–2-х курсов в возрасте от 17 до 19 лет. Время проведения исследования – 2022/23 учебный год.

Апробация разработанного курса дисциплины «Общая физическая подготовка» в формате дистанционного обучения и исследование особенностей и эффективности ее преподавания проходила в виде педагогического эксперимента. На констатирующем и контрольном этапах педагогического эксперимента были проведены контрольные испытания для оценки исходного и итогового уровня развития основных физических ка-

честв студентов из экспериментальной (изучали курс дистанционно) и контрольной (изучали курс очно) групп. Для этого применялись стандартные тесты «Бег 100 м (сек)», «Подтягивания на высокой перекладине (раз)», «Челночный бег 3×10 м (сек)», «Наклон вперед из положения стоя (см)» и «Бег 3000 м (мин)».

Для оценки эффективности экспериментально апробированного преподавания дисциплины «Общая физическая подготовка» в дистанционном формате были использованы методы математической статистики: короткие статистики (расчет средних арифметических значений) и статистическое сравнение по *t*-критерию Стьюдента для несвязанных выборок.

Сопоставление сдвигов (прироста) результатов развития основных физических способностей студентов из экспериментальной и контрольной групп указывает на эффективность преподавания дисциплины «Общая физическая подготовка» в формате дистанционного обучения.

В рамках применения разработанной методики была сделана попытка максимально нивелировать выявленные ранее в [17] проблемы (таблица 1).

Преподавание дисциплины «Общая физическая подготовка» в дистанционном формате предполагало два направления работы:

- обеспечение освоения студентами теоретических знаний по курсу «Общая физическая подготовка». В данном направлении в электронной версии курса были размещены лекционные материалы и вопросы к ним, список литературы к программе курса, методические рекомендации по изучению теоретических вопросов;

- способствование практическому выполнению студентами физических упражнений с целью развития их основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости. В данном направлении в электронной версии курса были размещены программы физических упражнений и методические рекомендации по их выполнению, ссылки на видео с тренировками, информация о доступных физкультурно-спортивных объектах и физкультурно-массовых мероприятиях, проводимых в городе.

В рамках электронного курса также были представлены требования к контролю успеваемости студентов (нормативы по физической подготовке). Итоговая аттестация по курсу проводилась в очно-заочной форме: тест для контроля теоретических знаний проводился дистанционно, а контрольные нормативы по физической подготовке студенты сдавали очно, на территории вуза (в спортивном зале и на стадионе), в сессионный период.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ результатов таблицы 2 показывает, что и в экспериментальной, и в контрольной группе произошли положительные сдвиги в развитии основных физических качеств студентов. Поскольку основной задачей курса «Общая физическая подготовка» является развитие у студентов всех основных физических качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости, мы можем предполагать, что достигнутые положительные сдвиги в развитии всех физических качеств студентов, принявших участие в его изучении, свидетельствуют об эффективности преподавания данного учебного курса, в т. ч. в дистанционном формате.

Таблица 1. Решение проблем дистанционного преподавания дисциплины «Общая физическая подготовка» в рамках проведенного исследования
Table 1. Solving the problems of distance teaching of the General Physical Training discipline within the framework of the conducted study

Проблема	Решение
Доступ к учебным материалам	Обеспечена возможность доступа к учебным материалам по дисциплине при помощи смартфона (есть у каждого студента) – лекции, материалы для самостоятельного изучения, видеоматериалы для выполнения физических упражнений предлагаются в записи в виде отдельных файлов, доступ к которым студент может получить с различных устройств, имея пароль для доступа в личный кабинет
Трудности выполнения физических упражнений в домашних условиях	Разработаны практические рекомендации по обеспечению физической активности студентов в домашних условиях: составлены комплексы физических упражнений, выполнение которых не требует дополнительного инвентаря, даны рекомендации по организации физической активности вне дома: ходьбы, бега и т. п.
Обеспечение безопасности и контроля за выполнением физических упражнений	В электронной версии курса размещена информация о безопасности выполнения физических упражнений в виде методических рекомендаций; подобраны и размещены видеоматериалы, в которых подробно демонстрируется выполнение упражнений; определено время видеосессий, когда преподаватель общается со студентами, получает обратную связь, осуществляет промежуточный контроль

Таблица 2. Результаты оценки уровня развития физических качеств и теоретических знаний студентов по курсу «Общая физическая подготовка» (средние арифметические)
Table 2. Results of the assessment of the level of development of physical qualities and theoretical knowledge of students in the General Physical Training course (arithmetic mean)

Тест	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Сдвиг	Констатирующий этап	Контрольный этап	Сдвиг
Бег 100 м (сек)	13,76	13,26	0,5	13,74	13,2	0,54
Подтягивания на высокой перекладине (раз)	9,4	10,2	0,8	9,3	11,3	2,0
Челночный бег 3×10 м (сек)	9,2	8,86	0,34	9,24	8,64	0,6
Наклон вперед из положения стоя (см)	6,2	8,0	1,8	6,4	8,2	1,8
Бег 3000 м (мин)	13,84	13,62	0,22	13,76	13,2	0,56
Контроль знаний (балл)	–	4,2	4,2	–	3,8	3,8

При этом наиболее близкими к результатам контрольной группы у студентов экспериментальной группы оказались результаты развития быстроты и гибкости, что указывает на то, что программы физических упражнений и видеоматериалы, приведенные в дистанционном курсе «Общая физическая подготовка», наиболее эффективны для развития именно этих физических качеств. Наиболее значимые различия между экспериментальной и контрольной группами были зафиксированы в приросте показателей силы, координацион-

ных способностей и выносливости. Мы предполагаем, что это связано с тем, что не у всех студентов есть спортивный инвентарь, или комплексы упражнений для развития этих качеств были подобраны преподавателем не оптимально, что требует дальнейшей методической доработки дистанционного курса.

Как видно из таблицы 3, на завершающем этапе педагогического эксперимента не было обнаружено статистически достоверных сдвигов в показателях прироста результатов оценки физических качеств студентов,

Таблица 3. Результаты статистического сравнения прироста результатов, экспериментальной и контрольной групп в конце педагогического эксперимента (по *t*-критерию Стьюдента для несвязанных выборок)
Table 3. Results of statistical comparison of the increase in results, experimental and control groups at the end of the pedagogical experiment (according to Student's *t*-test for unrelated samples)

Тест	Бег 100 м	Подтягивания на высокой перекладине	Челночный бег 3×10 м	Наклон вперед из положения стоя	Бег 3000 м	Контроль знаний
<i>t</i> -эмп	0,03	0,18	0,09	0,02	0,14	2,26
<i>t</i> -крит	2,02	2,02	2,02	2,02	2,02	2,02

Примечание. *t*-эмп – эмпирическое значение *t*-критерия Стьюдента;

t-крит – критическое значение *t*-критерия Стьюдента.

Note. *t*-эмп is empirical value of the Student's *t*-test; *t*-крит is critical value of the Student's *t*-test.

полученных в экспериментальной и контрольной группах. Статистически достоверные различия касались только оценки уровня теоретических знаний студентов из экспериментальной и контрольной групп. Анализ результатов статистического сравнения указывает на то, что в целом развитие физических качеств студентов из экспериментальной группы происходило не хуже, чем в контрольной группе, а усвоение теоретических знаний студентов из экспериментальной группы оказалось лучше, чем у студентов из контрольной группы.

Сопоставление сдвигов (прироста) результатов развития основных физических способностей студентов из экспериментальной и контрольной групп указывает на эффективность преподавания дисциплины «Общая физическая подготовка» в формате дистанционного обучения.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Прежде всего необходимо пояснить, что студенты экспериментальной группы целый год обучались дистанционно, поскольку сами выбрали такой формат обучения (вуз предоставляет возможность обучаться очно, заочно, дистанционно) в силу различных причин: удаленности места проживания от вуза, более низкой стоимости обучения, необходимости совмещать работу и обучение, семейных обстоятельств и пр. Внедрение разработанной методики преподавания учебной дисциплины «Общая физическая подготовка» обеспечивает равные права студентов на качественное образование независимо от выбранной ими формы обучения.

В представленном исследовании:

– уточнены основные трудности преподавания физкультурных дисциплин в дистанционном формате и предложены пути их преодоления;

– разработана и реализована методика преподавания дисциплины «Общая физическая подготовка» в дистанционном формате и оценена ее эффективность;

– определены аспекты преподавания дисциплины «Общая физическая подготовка» в дистанционном формате, требующие дальнейшей методической доработки.

В организации исследования были учтены трудности, выявленные отечественными авторами в практике преподавания физкультурных дисциплин в дистанционном формате [10; 13–16], предложены и применены на практике пути нивелирования этих трудностей (таб-

лица 1). Был учтен и практически применен (на наш взгляд – достаточно эффективно) опыт использования платформы Moodle [16] в организации дистанционного преподавания «Общей физической подготовки».

Как показал проведенный анализ результатов исследования, задачи развития физических качеств студентов, изучающих курс «Общая физическая подготовка», были в целом решены, но не все физические качества были развиты достаточно эффективно – это касается силы, выносливости, координационных способностей. Возможно, это связано с тем, что, обучаясь дистанционно, студенты не всегда имеют возможность полноценно заниматься физической культурой в силу отсутствия необходимого инвентаря и инфраструктуры, а также из-за недостаточного контроля со стороны преподавателей – это согласуется с данными предшествующих исследований [11; 17]. В связи с этим необходимо рассмотреть возможность оптимизации преподавания в дистанционном формате разделов учебного курса по общей физической подготовке, касающихся развития силы, координационных способностей и выносливости. Можно предположить, что недостаточный прирост этих показателей связан с отсутствием возможности использования студентами, обучающимися дистанционно, спортивного инвентаря (далеко не у всех дома есть гири, гантели и пр.), отсутствием доступных спортивных площадок и сооружений, отсутствием контроля за правильностью и длительностью выполнения упражнений, трудностями в самоорганизации студентов и пр. Это согласуется с данными, полученными другими отечественными исследователями [17].

Наиболее позитивным результатом, на наш взгляд, стало статистически доказанное лучшее по сравнению с контрольной группой усвоение теоретического материала студентами из экспериментальной группы. Это можно объяснить тем, что преподавание дисциплины в дистанционном формате предполагает возможность повторного прослушивания либо прочтения материалов лекционного курса и минимизирует усилия студентов по самостоятельному поиску материалов для подготовки к контролю теоретических знаний, что согласуется с выводами [16] о возможности повышения качества образования в вузе путем применения новых информационных технологий.

Ограничения исследования связаны с тем, что в нем принимала участие достаточно однородная по своему половозрастному составу выборка и не было возможности оценить отложенный результат преподавания дисциплины – сохраняются ли достигнутые результаты практических занятий и теоретического усвоения материала в течение длительного времени, будет ли отличаться качество сохранения учебных результатов у студентов дистанционной формы обучения аналогично таковому у студентов очной формы обучения.

Научная новизна работы заключается в попытке методического обоснования эффективности применения дистанционных форматов в рамках преподавания дисциплины «Общая физическая подготовка», имеющей преимущественно практический характер.

Представленное исследование расширяет и дополняет имеющиеся в практике физического воспитания эмпирические результаты, касающиеся преподавания физкультурных дисциплин в дистанционном формате и необходимые для формулирования научных обобщений и теоретических концепций в силу недостаточной изученности данного вопроса в современной науке, недостаточного его раскрытия в авторитетных научных изданиях.

Практическая значимость исследования заключается в получении и углублении существующих данных о применении средств и методов дистанционного обучения в рамках преподавания физической культуры, разработке средств оценки результативности и целесообразности применения указанных форм обучения. Доказанная эффективность проведенной работы по организации преподавания дисциплины «Общая физическая подготовка» в дистанционном формате позволяет использовать данную методику в практике работы вуза.

ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты экспериментальной апробации преподавания дисциплины «Общая физическая подготовка» в дистанционном формате указали на возможность достижения целей учебной дисциплины при дистанционном обучении, выражающуюся в приросте показателей развития основных физических качеств студентов и усвоении теоретического материала по дисциплине. Показано, что если усвоение теоретических знаний, развитие быстроты и гибкости студентов при переходе к дистанционному преподаванию дисциплины «Общая физическая подготовка» практически не теряют качества по сравнению с очной формой обучения, то решение задач развития силы, выносливости и координационных способностей студентов требует дополнительной методической работы со стороны преподавателя. Эта работа, на наш взгляд, должна включать в себя пересмотр программ физических упражнений с учетом реальных возможностей студентов, усиление контроля за выполнением студентами необходимого объема физических нагрузок, расширение доступа студентов к видеоматериалам по развитию основных физических качеств, в т. ч. мотивирующего характера.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кондакова И.В. Основные формы организации обучения в вузе в условиях дистанционного образования // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2021. № 5. С. 62–68. DOI: [10.23951/1609-624X-2021-5-62-68](https://doi.org/10.23951/1609-624X-2021-5-62-68).
2. Кудрина Е.В. Результат обучения как компонент учебной деятельности студентов в условиях дистанционного обучения // Научное обозрение. Педагогические науки. 2017. № 4. С. 98–106. EDN: [YJWXWJ](https://www.edn.ru/yjwxwj/).
3. Ашырбекова А.С. Роль информационно-коммуникативной компетенции преподавателей вуза в условиях дистанционного обучения // Вестник Жалал-Абадского государственного университета. 2020. № 2. С. 64–67. EDN: [JRHFMH](https://www.edn.ru/jrhfmh/).
4. Безруких М.М., Лукьянец Г.Н., Макарова Л.В., Параничева Т.М., Орлов К.В., Тюрина Е.В. Профессиональные компетенции педагогов в условиях цифровизации образования // Ценности и смыслы. 2022. № 4. С. 82–98. DOI: [10.24412/2071-6427-2022-4-82-98](https://doi.org/10.24412/2071-6427-2022-4-82-98).
5. Ильичева О.А., Костакова Н.Е., Почкин М.О. Особенности проведения дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт». Анализ работы в период пандемии // Вестник Гуманитарного института ИГХТУ. 2021. № 2. С. 16–25. DOI: [10.6060/BHISUCT2021_16](https://doi.org/10.6060/BHISUCT2021_16).
6. Ивлев А.Е., Коновалова Н.Г. Опыт использования дистанционных форм обучения на факультете физической культуры // Информационно-коммуникационные технологии в педагогическом образовании. 2014. № 1. С. 6–10. EDN: [TZWBMZ](https://www.edn.ru/tzwbmz/).
7. Аслаев С.Т., Баунов А.А., Баунова А.А., Азанбаев О.Ф. Особенности учебно-методического обеспечения дисциплины «Общая физическая подготовка» // Доклады Башкирского университета. 2019. Т. 4. № 2. С. 244–248. EDN: [LJWJUB](https://www.edn.ru/lwjwub/).
8. Пономарев И.Е., Стриева Л.Ю. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи в пространстве вуза // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2021. № 1. С. 54–57. EDN: [NJWANW](https://www.edn.ru/njwanw/).
9. Солодовник Е.М., Савин А.Н. Особенности построения рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» «Общая физическая подготовка» (элективная дисциплина) // Перспективы науки. 2020. № 5. С. 143–148. EDN: [WPRVZC](https://www.edn.ru/wprvzc/).
10. Александров С.Г., Сушко Д.И. Об организации занятий физкультурой и спортом студентов вузов в онлайн-пространстве: постановка вопроса // Сфера услуг: инновации и качество. 2022. № 60. С. 23–30. EDN: [IPFUKA](https://www.edn.ru/ipfuka/).
11. Гао Минь, Орлов Ю.Л., Рыжкова Л.Г. Режим дистанционного обучения ушу в колледжах и университетах Китая // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 7. С. 99–103. DOI: [10.34835/issn.2308-1961.2022.7.p99-103](https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2022.7.p99-103).
12. Бетанова С.С., Борзова А.Е., Ваганова О.И. Физическая культура в онлайн режиме // Проблемы современного педагогического образования. 2023. № 78-3. С. 28–32. EDN: [CARUJK](https://www.edn.ru/carujk/).
13. Стамкулова Ш.А. Повышение качества образования обучающихся посредством использования информационных технологий // Вестник Оренбургского государственного университета. 2019. № 1. С. 35–40. DOI: [10.25198/1814-6457-219-35](https://doi.org/10.25198/1814-6457-219-35).

14. Григан С.А., Бельмач В.А., Шенгелая С.А. Особенности самостоятельных занятий физической культурой в период дистанционного обучения // *Современные наукоёмкие технологии*. 2021. № 1. С. 82–86. DOI: [10.17513/snt.38475](https://doi.org/10.17513/snt.38475).
15. Удовиченко Е.В., Горбань И.Г. Дистанционные технологии обучения физической культуре в вузе (на примере ОГУ) // *Вестник Оренбургского государственного университета*. 2021. № 1. С. 105–111. DOI: [10.25198/1814-6457-229-105](https://doi.org/10.25198/1814-6457-229-105).
16. Сидоренко А.С. Повышение качества образовательного процесса студентов вуза путем использования гибкой системы обучения средствами LMS Moodle // *Философия и гуманитарные науки в информационном обществе*. 2022. № 1. С. 84–91. EDN: [FORIJG](https://orcid.org/0009-0001-9000-0001).
17. Хабибуллин И.М., Урсаев Д.С. Анализ мнения студентов касательно ключевых аспектов дистанционного обучения по физкультуре в вузе в пандемический период // *Вопросы педагогики*. 2022. № 4-1. С. 285–290. EDN: [PXYSQG](https://orcid.org/0009-0001-9000-0001).
18. Лопатин В.А. Современный вуз как стартовая площадка для физической культуры и спорта // *Интерэкспо Гео-Сибирь*. 2023. Т. 5. № 1. С. 84–90. DOI: [10.33764/2618-981X-2023-5-84-90](https://doi.org/10.33764/2618-981X-2023-5-84-90).
19. Матвеев А.П., Зюрин Э.А., Петрук Е.Н. Образовательный модуль «Общая физическая подготовка» в структурной организации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» // *Вестник спортивной науки*. 2019. № 1. С. 71–74. EDN: [SAYDSI](https://orcid.org/0009-0001-9000-0001).
20. Корчевский А.М., Токарь Е.В., Шумилин И.В. Особенности реализации дисциплины «Общая физическая подготовка» в вузе // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2020. № 7. С. 182–185. DOI: [10.34835/issn.2308-1961.2020.7.p182-185](https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2020.7.p182-185).
21. *kommunikatsionnye tekhnologii v pedagogicheskom obrazovanii*, 2014, no. 1, pp. 6–10. EDN: [TZWBMZ](https://orcid.org/0009-0001-9000-0001).
7. Aslaev S.T., Bazunov A.A., Bazunova A.A., Azanbaev O.F. Features of teaching and methodological support of the discipline “general physical training”. *Doklady Bashkirskogo universiteta*, 2019, vol. 4, no. 2, pp. 244–248. EDN: [LWJWUB](https://orcid.org/0009-0001-9000-0001).
8. Ponomarev I.E., Strieva L.Yu. Organization of physical culture and health activities of young people in the university space. *Gumanitarnye, sotsialno-ekonomicheskie i obshchestvennye nauki*, 2021, no. 1, pp. 54–57. EDN: [NJWANW](https://orcid.org/0009-0001-9000-0001).
9. Solodovnik E.M., Savin A.N. Features of design of the study program of the course in physical culture and sports “general physical training” (elective discipline). *Perspektivy nauki*, 2020, no. 5, pp. 143–148. EDN: [WPRVZC](https://orcid.org/0009-0001-9000-0001).
10. Aleksandrov S.G., Sushko D.I. About the organization of physical education and sports for university students in the online space: to the formulation of the question. *Sfera uslug: innovatsii i kachestvo*, 2022, no. 60, pp. 23–30. EDN: [IPFUKA](https://orcid.org/0009-0001-9000-0001).
11. Gao Min, Orlov Yu.L., Ryzhkova L.G. Wushu distance learning in colleges and universities of China. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, 2022, no. 7, pp. 99–103. DOI: [10.34835/issn.2308-1961.2022.7.p99-103](https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2022.7.p99-103).
12. Betanova S.S., Borzova A.E., Vaganova O.I. Physical culture online. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*, 2023, no. 78-3, pp. 28–32. EDN: [CARUJK](https://orcid.org/0009-0001-9000-0001).
13. Stamkulova Sh.A. Improving the quality of education of students through the use of information technology. *Vestnik Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta*, 2019, no. 1, pp. 35–40. DOI: [10.25198/1814-6457-219-35](https://doi.org/10.25198/1814-6457-219-35).
14. Grigan S.A., Belmach V.A., Shengelaya S.A. Features of self-learning physical education during distance learning. *Sovremennye naukoemkie tekhnologii*, 2021, no. 1, pp. 82–86. DOI: [10.17513/snt.38475](https://doi.org/10.17513/snt.38475).
15. Udovichenko E.V., Gorban I.G. Distance learning technologies in physical culture at the university (on the example of OSU). *Vestnik Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta*, 2021, no. 1, pp. 105–111. DOI: [10.25198/1814-6457-229-105](https://doi.org/10.25198/1814-6457-229-105).
16. Sidorenko A.S. Improving the educational process of university students by means of a flexible learning system using LMS Moodle. *Filosofiya i gumanitarnye nauki v informatsionnom obshchestve*, 2022, no. 1, pp. 84–91. EDN: [FORIJG](https://orcid.org/0009-0001-9000-0001).
17. Khabibullin I.M., Ursaev D.S. Analysis of students’ opinions regarding key aspects of distance learning in physical training at a university during a pandemic. *Voprosy pedagogiki*, 2022, no. 4-1, pp. 285–290. EDN: [PXYSQG](https://orcid.org/0009-0001-9000-0001).
18. Lopatin V.A. A modern university as a launching pad for physical education and sports. *Interexpo Geo-Sibir*, 2023, vol. 5, no. 1, pp. 84–90. DOI: [10.33764/2618-981X-2023-5-84-90](https://doi.org/10.33764/2618-981X-2023-5-84-90).
19. Matveev A.P., Zyurin E.A., Petruk E.N. Educational module “general physical training” in the structural organization of the content of the discipline “physical education”. *Vestnik sportivnoy nauki*, 2019, no. 1, pp. 71–74. EDN: [SAYDSI](https://orcid.org/0009-0001-9000-0001).
20. Korchevskiy A.M., Tokar E.V., Shumilin I.V. Features of implementation of the discipline “general physical training” at the university. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, 2020, no. 7, pp. 182–185. DOI: [10.34835/issn.2308-1961.2020.7.p182-185](https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2020.7.p182-185).

REFERENCES

1. Kondakova I.V. Basic forms of training organization in the university under the conditions of distance education. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*, 2021, no. 5, pp. 62–68. DOI: [10.23951/1609-624X-2021-5-62-68](https://doi.org/10.23951/1609-624X-2021-5-62-68).
2. Kudrina E.V. Training result as a component of training activity of higher educational institution’s students in the conditions of distance learning. *Nauchnoe obozrenie. Pedagogicheskie nauki*, 2017, no. 4, pp. 98–106. EDN: [YJWXWJ](https://orcid.org/0009-0001-9000-0001).
3. Ashyrbekova A.S. Role of information and communicative competence university teachers in conditions of distance study. *Vestnik Zhalal-Abadskogo gosudarstvennogo universiteta*, 2020, no. 2, pp. 64–67. EDN: [JRHFMH](https://orcid.org/0009-0001-9000-0001).
4. Bezrukikh M.M., Lukyanets G.N., Makarova L.V., Parancheva T.M., Orlov K.V., Tyurina E.V. Professional competencies of teachers in the conditions of digitalization of education. *Tsenosti i smysly*, 2022, no. 4, pp. 82–98. DOI: [10.24412/2071-6427-2022-4-82-98](https://doi.org/10.24412/2071-6427-2022-4-82-98).
5. Ilicheva O.A., Kostakova N.E., Pochkin M.O. Features of distance learning of the discipline “physical culture and sport”. Analysis of the work during the pandemic period. *Vestnik Gumanitarnogo instituta IGKhTU*, 2021, no. 2, pp. 16–25. DOI: [10.6060/BHIISUCT2021_16](https://doi.org/10.6060/BHIISUCT2021_16).
6. Ivlev A.E., Konovalova N.G. Experience of distance learning at the faculty of physical education. *Informatsionno-*

Teaching General Physical Training discipline in the format of distance learning

© 2024

Tatyana V. Koshkina, senior lecturer of Center of Development of Physical Training and Sports
of the Faculty of Physical Training, Sports and Tourism

Mari State University, Yoshkar-Ola (Russia)

E-mail: koshkina.tv@marsu.ru

Received 12.08.2024

Accepted 04.09.2024

Abstract: The issues of teaching the General Physical Training discipline in the distance learning format and the development of distance courses of sports disciplines in the period before the COVID-19 pandemic and the associated self-isolation were practically not studied. The contradiction between the active introduction of distance learning in modern universities and insufficient experience and methodological elaboration of this issue in relation to teaching sports disciplines causes the problem of maintaining the quality of teaching the General Physical Training discipline in the distance learning format. The purpose of the study is to develop methodological support, test and evaluate the effectiveness of teaching the General Physical Training discipline in the distance learning format. Students of the Faculty of Physical Training, Sports and Tourism of the Mari State University, 44 young men aged 17 to 19, participated in the study in the form of a pedagogical experiment. The results indicate that, in general, the development of physical qualities of students of the experimental group was no worse than in the control group, and the acquisition of theoretical knowledge of students of the experimental group was better than that of students of the control group. The acquisition of theoretical knowledge, the development of speed and flexibility of students during the transition to distance teaching of the General Physical Training discipline practically do not lose quality compared to full-time education, and solving the problems of developing strength, endurance and coordination abilities of students requires additional methodological work on the part of the teacher.

Keywords: teaching General Physical Training discipline; teaching sports disciplines in a distance format; distance learning; teaching physical training at a university; general physical preparedness; development of physical qualities.

For citation: Koshkina T.V. Teaching General Physical Training discipline in the format of distance learning. *Evidence-based education studies*, 2024, no. 3, pp. 31–38. DOI: 10.18323/3034-2996-2024-3-58-3.