

*Хоперсков Б.А.,
студент*

3 курс, факультет «Юриспруденция»

Ростовский филиал Российской таможенной академии

Россия, г. Ростов-на-Дону.

Узеиров А.А.,

преподаватель физической культуры и спорта

Ростовского филиала Российской таможенной академии

Россия, г. Ростов-на-Дону.

ДИСТАНЦИОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

***Аннотация:** В данной статье рассмотрены возможности и вызовы, связанные с использованием дистанционных образовательных технологий в физической культуре. Также отмечаются технические особенности интерактивных методов и онлайн-тренировок в современных педагогических подходах в рамках преподавания физической культуры.*

***Ключевые слова:** физическая культура, дистанционные технологии, общая физическая подготовка, физическая подготовка, дистанционные образовательные технологии, физическая активность.*

***Annotation:** This article discusses the opportunities and challenges associated with the use of distance learning technologies in physical culture. The technical features of interactive methods and online training in modern pedagogical approaches in the framework of teaching physical culture are also noted.*

***Key words:** physical culture, remote technologies, general physical training, physical training, distance learning technologies, physical activity*

Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью образования, важным компонентом формирования здорового образа жизни и развития личности. В современном мире, где технологии активно проникают во все сферы жизни, дистанционные образовательные технологии становятся все более популярными и актуальными.

В свете обстоятельств, связанных с текущей социальной ситуацией, возникла актуальная проблема организации занятий на дистанционном обучении. Каждый предмет предполагает свои особенности, и в случае физической культуры и общей физической подготовки (далее ОФП), проведение уроков становится сложной задачей, так как они включают в себя в основном физическую активность и выполнение упражнений. Возникает ряд важных вопросов: «Как выбрать упражнения, которые можно выполнять в ограниченных домашних условиях?», «Как сделать занятия с набором этих упражнений более разнообразными?», «Как контролировать процесс их выполнения?». Ответ на эти вопросы требует профессионального подхода и осведомленности.

Дистанционные образовательные технологии (ДОТ) позволяют преодолеть географические преграды и расширить доступность образования в области физической культуры. Студенты получают знания и навыки независимо от своего местоположения, преодолевая проблемы, связанные с удаленностью от специализированных учебных заведений.

ДОТ предоставляют гибкий график обучения, позволяющий студентам самостоятельно планировать время для занятий физической культурой. Они могут изучать материалы и выполнять задания в удобное для себя время, а также взаимодействовать с преподавателями и другими студентами через онлайн-платформы.

Онлайн-платформы и системы дистанционного обучения позволяют преподавателям эффективно отслеживать прогресс студентов и оказывать им поддержку. Они оценивают выполнение заданий, проводят онлайн-

тестирование, обсуждают результаты и дают обратную связь. Это помогает студентам более осознанно и эффективно развиваться в физической культуре.

Дистанционные образовательные технологии используются в обучении физической культуре и спорту в разных аспектах.

Во-первых, разработанные дистанционные курсы включают в себя теоретический материал, который может быть представлен в виде видеозаписей, текстовых материалов и т.д. Онлайн-обучение, с. электронное или дистанционное, обучение достаточно широко использовалось и используется для изучения теоретических дисциплин, для переподготовки тренерских и управленческих кадров, для повышения квалификации учителей и тренеров [2]. В 2019 году в своей деятельности 60% физкультурных вузов России применяли дистанционные образовательные технологии [5, с. 38]. Отдельные исследования показывали возможности современных мобильных технологий для повышения уровня двигательной активности обучающихся [3, с. 62].

Практические рекомендации не менее важны в обеспечении дистанционного подхода. Такие рекомендации помогают студентам улучшить свои навыки в физической культуре и спорте. Тут важен фактор наглядности, т.е. студенты видят, как должны выполняться упражнения, если преподаватель в рамках курса проводит тренировку перед камерой.

Использование интерактивных методов при обучении может повысить интерес студентов к изучению физической культуры и спорта. Интерактивные задания создаются при помощи образовательных интернет сервисов, например, таких как, HotPotatoes, конструктор интерактивных заданий LearningAps, Online сервисов по созданию кроссвордов Cross, Crosswordus.com и многие др., презентации созданные при помощи приложения M.Office, электронные учебники по предмету.

Дистанционные курсы могут также предоставлять материалы для самоконтроля, которые могут помочь студентам оценить свой уровень знаний.

Персональный сайт педагога – немаловажный аспект внедрения дистанционных технологий в культуру преподавания физической культуры. Возможности использования персонального сайта педагога для изучения теории по физкультуре имеют особое значение для современного педагогического стиля. Стоит заметить, что сам сайт как средство технологии является несколько устаревшим, поэтому на передний план выступают социальные сети и Youtube, так как именно такой формат позволяет создавать контент, удобный для восприятия и потребления массовой аудиторией.

Сайт обеспечивает централизованное размещение информации, доступ к учебным материалам, взаимодействие и коммуникацию между преподавателем и студентами, организацию онлайн-курсов и вебинаров, а также продвижение здорового образа жизни. Вместе с тем, необходимо учитывать изменяющиеся тенденции в использовании технологий и обращать внимание на социальные сети и платформы, такие как YouTube, для создания контента, привлекательного для современной аудитории.

Однако, некоторые исследования показывают, что использование ДОТ в обучении физической культуре и спорту требует определенных условий и ограничений. Например, необходимо обеспечить доступность и качество технического оборудования и программного обеспечения для студентов. Также важно учитывать, что дистанционное обучение не может полностью заменить традиционное обучение в залах и на площадках.

Один из главных вызовов состоит в том, что определенные аспекты физической культуры, такие как межличностное взаимодействие, командная работа и некоторые виды практических занятий, могут быть затруднены или ограничены при дистанционном обучении.

Левина И.Л. в своей статье [4] пишет о технических ограничениях онлайн-тренировок. В физической культуре такие тренировки в основном ограничены общефизической и специальной физической подготовкой, а также закреплением уже изученных элементов и упражнений. Отсутствие

непосредственного контакта и возможности наблюдения за исполнением новых элементов затрудняют обучение и контроль правильной техники. Тренеры обычно используют традиционные методы показа и рассказа, что неэффективно при онлайн-формате тренировок.

Однако, идеомоторная тренировка, которая включает в себя использование словесных формулировок и мысленных образов, может быть эффективным средством в онлайн-тренировках. Идеомоторная тренировка позволяет решить проблемы обратной связи, контроля выполнения техники и другие проблемы, связанные с онлайн-форматом тренировок. Важно обратить внимание на использование элементов идеомоторной тренировки в онлайн-процессе, чтобы улучшить эффективность тренировок и обучения новым элементам.

Таким образом, дистанционные образовательные технологии в физической культуре предоставляют возможности для расширения границ образования, гибкого обучения, доступа к разнообразным образовательным ресурсам и мониторинга прогресса студентов. Однако, они также представляют вызовы, связанные с ограничениями в определенных аспектах физической культуры. Важно развивать и совершенствовать дистанционные образовательные технологии, чтобы максимально использовать их потенциал и обеспечить качественное образование в области физической культуры для всех студентов.

Список использованных источников:

1. Марков, Ф.Ю. Организация занятий общей физической подготовки на дистанционном обучении / Ф.Ю. Марков. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 31 (426).

2. Бондаренко Г.А. Проблемы подготовки педагогических кадров дистанционным обучением // Проблемы и перспективы образования в России, 2015. - №32. - С. 160-164.

3. Девтерова З.Р. Современные подходы к организации и управлению дистанционным обучением // Гуманизация образования, 2010. - № 1. - с. 58-63.

4. Левина И.Л. Дистанционные образовательные технологии в организации онлайн- тренировок / Norwegian Journal of Development of the International Science, 2020. - № 42. с. 66-70.

5. Стеценко Н.В., Широбакина Е.А. Цифровизация в сфере физической культуры и спорта: состояние вопроса // Наука и спорт: современные тенденции, 2019. - Т. 22. - № 1(22). - С. 38.