

Козина Жанна Геннадьевна | zhannakozina@mail.ru

Методист кафедры педагогики и психологии

Калининградский областной институт развития образования

Калининград, Россия

Дистанционная физическая культура: миф или реальность

Аннотация. Статья отражает актуальные вопросы дистанционного обучения школьников предмету «Физическая культура» в период пандемии. Рассматривается система организации и реализации предмета с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Описываются правила организации обучения, способы мотивации школьников к регулярным занятиям физической культурой в домашних условиях, методы реализации обучения, формы контроля результативности, основные механизмы взаимодействия учителя и ученика, а также основы профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями и двигательной активностью дома.

Материал статьи основан на анализе нормативно-правовой документации и опыте организации обучения в образовательных организациях Калининградской области.

Ключевые слова: физическая культура, дистанционное обучение, компетенции XXI века, самостоятельные занятия физической культурой, двигательная активность, профилактика травматизма.

Первая половина 2020 года ознаменовалась глобальными переменами во всех сферах деятельности страны, в том числе и в системе образования. Еще вчера мы готовились к реализации обновленной концепции преподавания предмета «Физическая культура», а уже сегодня возник новый вызов предмету — массовый переход на дистанционное обучение. Анализ многочисленных источников и электронных ресурсов показал, что, несмотря на высокий уровень развития информационных технологий, дистанционное образование не имеет готовых решений в преподавании школьного предмета «Физическая культура». А значит, перед учителем физической культуры встала сложная задача — найти пути решения по реализации предметной образовательной программы в дистанционном формате, которые должны быть не менее эффективными, чем при очной форме обучения. Физическая культура призвана сбалансировать нагрузку на школьников, обеспечив им смену видов деятельности, уравновесить продолжительное нахождение ребят за компьютерами и их двигательную активность.

У педагогов бытует мнение, что физическую культуру невозможно преподавать дистанционно. Не секрет, что все, связанное с цифровизацией области, воспринимается специалистами спортивной сферы настороженно, с опаской подмены реальной двигательной деятельности имитацией. «Физическая культура дистанционно — это миф, а не реальность!» — такова первая реакция учителей физической культуры. Осознание важности организации работы в новом формате чуть позднее, но пришло.

Сложившаяся эпидемиологическая ситуация создала для педагогов все условия для развития ключевых компетенций XXI века. Это и развитие мышления, и умение работать с многочисленной информацией и выделять главное, и умение находить решения в случае непредвиденных обстоятельств. Появилась возможность для развития умения рационально осуществлять интернет-коммуникацию в ходе организации сотрудничества и совместной работы с коллегами, учениками и их родителями.

Остался один большой вопрос: как организовать и реализовать обучение предмету «Физическая культура» на дому эффективно? Рассмотрим систему дистанционного обучения в домашних условиях, которая, в свою очередь, может стать инструкцией для педагогов в их практической деятельности.

В методических рекомендациях, разработанных Министерством просвещения Российской Федерации в марте 2020

года, описывается примерная модель реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Согласно рекомендациям, образовательная организация самостоятельно определяет порядок оказания учебно-методической помощи обучающимся (индивидуальных консультаций) и порядок проведения текущего и итогового контроля по учебным дисциплинам. В соответствии с техническими возможностями организовывает проведение учебных занятий, консультаций, вебинаров на школьном портале или иной платформе с использованием различных электронных образовательных ресурсов. Педагогическим работникам образовательной организации рекомендуется планировать свою педагогическую деятельность с учетом системы дистанционного обучения, создавать простейшие, нужные для обучающихся, ресурсы и задания, выражать свое отношение к работам обучающихся в виде текстовых или аудио рецензий, устных онлайн консультаций [4].

Опираясь на общие рекомендации, предложенные для всех учебных дисциплин, можно сформировать и систему организации дистанционного обучения предмету «Физическая культура». Данная система включает такие аспекты, как правила организации, мотивацию школьников к регулярным занятиям физической культурой, способы реализации, формы контроля, профилактику травматизма.

Для эффективной реализации дистанционного обучения необходимо выполнение нескольких условий, которые в совокупности складываются в определенные правила организации:

- позитивно настроиться на педагогическую деятельность;
- определиться с расписанием и установить периодичность занятий, консультаций, выдачи заданий;
- четко ставить задачи для каждого занятия и структурировать учебный материал;
- разработать инструкции для учеников по изучению материала и выполнению заданий;
- установить адекватные правила оценивания;
- своевременно проверять задания;
- не перегружать школьника теоретическим учебным материалом, многочисленными ресурсами и заданиями;
- позитивно взаимодействовать с родителями, быть на связи;
- быть готовым оперативно вносить изменения в процесс организации занятий с учетом их целей и имеющихся ресурсов.

Важно учитывать требования, предъявляемые к домашним заданиям по физической культуре: они должны быть выполнимыми и проверяемыми в домашних условиях, не требовать страховки, доводиться до прочного навыка (чтобы не закреплялись ошибки).

Основной акцент при реализации образовательной деятельности — ориентация

учеников на самообразование, самостоятельное выполнение физических упражнений, двигательную активность в режиме дня.

Самой трудной задачей при организации дистанционного обучения физической культуре является мотивация школьников на систематические занятия физическими упражнениями, активную двигательную деятельность. Успешным решением могут стать некоторые приемы, направленные на обучение предмету при помощи распространенных, актуальных увлечений детей и подростков. Например, любовь подростков фотографировать или снимать себя на видео при помощи смартфонов можно применить в форме отчета о выполнении как отдельного упражнения, так и целого комплекса упражнения (утренней гимнастики). Увлечение фитнесом направить на создание различных флешмобов под музыкальное сопровождение популярных в молодежной среде исполнителей, предложить выучить комплекс танцевальной движений из популярного видеоролика, составить индивидуальный план тренировки на базе фитнес-приложений смартфона и т. д. Мотивацией младшего школьника на выполнение ежедневного комплекса гимнастики дома может стать игровая видеозарядка, еще лучше вместе с родителями, а также внесение в задание элементов соревнования.

Для организации дистанционного обучения в сложившихся эпидемиологических условиях могут применяться следующие способы:

- разработка индивидуального и (или) группового плана самоподготовки (в том числе при помощи фитнес-приложений для смартфонов);
- направление тем, заданий, ссылок на электронные ресурсы (видеоуроки, электронные формы учебников) через систему электронного журнала, электронную почту, телефон, при помощи социальной сети (например, «ВКонтакте»), приложений (WhatsApp, Viber и др.) в тесном контакте с родителями (законными представителями);
- целевой просмотр спортивных ТВ-каналов, программ, видеоуроков, тренировок;
- организация видеоуроков через программу Skype с помощью бесплатных электронных платформ.

Также педагогам рекомендуется опираться на бесплатные электронные ресурсы. Самым наполненным в предметной области «Физическая культура» является образовательный портал «Российская электронная школа», который содержит интерактивные уроки с 1 по 11 классы по всем разделам курса. Интерактивные уроки «Российской электронной школы» строятся на основе специально разработанных авторских программ, успешно прошедших независимую экспертизу. Эти уроки полностью соответствуют федеральным государственным образовательным стандартам (ФГОС) и примерной основной образовательной программе общего образования [5]. Содержание раздела представлено видеоуроками, конспектами урока, упражнениями и контрольными

заданиями, которые должен выполнить школьник. Для прохождения проверочных заданий ученику необходимо зарегистрироваться.

Несмотря на сложность осуществления, важным аспектом при дистанционном обучении остается контроль знаний и умений. По мнению коллег из Орловского института развития образования, основным источником для организации контроля являются учебники по физической культуре, а именно — система вопросов и заданий к каждой теме урока [3].

Разнообразие форм контроля также широко представлено в методических рекомендациях, разработанных коллективом Института естествознания и спортивных технологий Московского государственного педагогического университета. По мнению разработчиков методических рекомендаций, при определении результатов учебной деятельности наиболее эффективными формами контроля являются: тестирование (или анкетирование) теоретических знаний (например, через тесты, созданные в Google формах); фото-, видеоотчеты о выполнении практических заданий (например, одного упражнения или физкультминутки для детей 1-х — 4-х классов; разработки мини-проекта, презентации, комплекса упражнений на развитие скоростных качеств, техники легкоатлетического упражнения для ребят 5-х — 11-х классов); ведение дневника здоровья (для начальной школы) или дневника самоконтроля (для основной, средней школы); скриншоты итогов двигательной

деятельности через приложения «шагомер», данные фитнес-приложений, фитнес-браслетов; обратная связь через программу Skype, платформы видеоконференций и др. [2].

По отзывам педагогов, при организации как контроля, так и дистанционного обучения в целом на первый план вышла проблема разного уровня сформированности у школьников ответственного отношения к выполнению заданий по предмету, а также самостоятельности. Данный факт требует пересмотра подходов к воспитательной деятельности.

Выше рассматривались варианты организации обучения при благоприятных технических условиях у школ и учащихся, неограниченном доступе к интернету. Однако не все участники образовательного процесса обладают такой возможностью, в связи с чем школами найдены альтернативные формы организации обучения в домашних условиях. Предлагается передача домашних заданий на бумажных носителях, компьютерных дисках, флеш-картах, СМС-оповещение, приложения для смартфонов, не требующие подключения к сети. Обмен домашними заданиями, фотоотчетами, дневниками самоконтроля и др. осуществляется через специально организованное место в школе для передачи материала с соблюдением санитарно-гигиенических требований.

Профилактика травматизма (особенно детского) — очень важная и серьезная задача, особенно в период сложившейся

ситуации, связанной с пандемией и с приоритетом в области физической культуры и спорта, направленного на организацию двигательной деятельности школьников в домашних условиях. В условиях карантина риск детского травматизма возрастает в несколько раз. По данным Центра гигиенического образования населения Роспотребнадзора, чаще всего травмы бывают у детей младшего школьного возраста (7-11 лет). Травмы у мальчиков случаются чаще (73,3 %), чем у девочек. В 78,9 % случаев дети получали травмы, находясь в стенах дома. Работа по профилактике травматизма должна идти в двух направлениях: устранение травмоопасных ситуаций и безоговорочное, систематическое соблюдение техники безопасности [1].

Для успешной организации занятий физической культурой и спортом в домашних условиях необходимо учитывать несколько основных аспектов, обеспечивающих безопасные условия, профилактику детского травматизма и несчастных случаев. К ним относятся: выбор пространства, инвентаря, соответствие одежды, соответствующие гигиенические условия, планирование правильной нагрузки, соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений.

В ходе анализа первого опыта реализации дистанционного обучения физической культуре выявились некоторые типичные ошибки педагогов и затруднения в профессиональной деятельности. Это подбор учебного материала, не

мотивирующего школьников на занятия физической культурой и спортом. В обучении предпочтение отдается изучению теоретических основ, как следствие — оздоровительная задача предмета отходит на второй план или исключается вовсе. При организации контроля знаний активно применяются написание эссе, рефератов, разработка презентаций в качестве КИМов, что ведет к дополнительной умственной нагрузке детей. Основной причиной данных ошибок является отсутствие у педагогов прочных навыков работы с ИКТ, в том числе с инструментами дистанционного обучения.

Для организации качественного и эффективного дистанционного обучения физической культуре педагогам рекомендуется в первую очередь повысить свою квалификацию в области цифровой грамотности. Не менее эффективным будет изучение рекомендаций по преподаванию предмета, а также анализ опыта других регионов, школ. Для большей мотивации детей и подростков к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой рекомендуется активно применять базовый инструмент — поддержание интереса. В целях профилактики травматизма школьников важно провести четкий инструктаж по выбору и организации места для занятий физическими упражнениями, двигательной активностью, технике выполнения упражнений в домашних условиях. Также рекомендуется переключиться на виды контроля, требующие меньших временных затрат от школьника (например, тестирование, анкетирование, онлайн-беседы

и т. д.). В основе организации дистанционного обучения предмету должно быть минимальное количество теоретического материала, максимальное применение средств, направленных на активизацию двигательной деятельности школьников со строгим соблюдением правил техники безопасности при выполнении физических упражнений и самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

Таким образом, рассмотрев систему организации дистанционного обучения и всех ее составляющих, можно смело утверждать, что дистанционная физическая культура — не миф, а реальность. А для реализации нового подхода требуется создание качественных материально-технических условий и сплоченная работа команды специалистов сферы физической культуры и спорта, обладающих компетенциями XXI века.

Список литературы

1. Детский травматизм и его профилактика [Электронный ресурс] // ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора. — URL: <http://cgon.rosпотребнадzor.ru/content/16/268/> (дата обращения: 12.05.2020).
2. Дистанционная физкультура — не миф, а реальность. Методические рекомендации для учителей по организации дистанционного обучения по предмету «Физическая культура» [Электронный ресурс] // МГПУ. — URL: <https://www.mgpu.ru/distantcionnaya-fizkultura-ne-mif-a-realnost/> (дата обращения: 26.05.2020).

3. Методические рекомендации по организации освоения содержания образовательных программ по физической культуре в общеобразовательных организациях и учреждениях среднего профессионального образования в условиях использования электронного обучения и дистанционных образовательных технологий [Электронный ресурс] // Институт развития образования Орловской области. — URL: <http://xn--h1albh.xn--p1ai/> (дата обращения: 22.05.2020).
4. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04) [Электронный ресурс]. — URL: <https://docs.edu.gov.ru/document/26aa857e0152bd199507ffaa15f77c58/download/2752/> (дата обращения: 26.05.2020).
5. Физическая культура [Электронный ресурс] // Российская электронная школа. — URL: <https://resh.edu.ru/subject/9/> (дата обращения: 15.05.2020).

Zhanna G. Kozina

Kaliningrad Regional Institute
of the Educational Development
Kaliningrad, Russia

Distance physical training lesson: myth or reality

Abstract. *The article reflects the actual issues of distance education of "Physical training lesson" for schoolchildren during the pandemic. The system of organization and realization of this subject with the using of e-learning technologies are considered. The article describes the rules of the organization of studying, the ways to motivate students to train regularly at home, the methods of the realization of training, the result control forms, the main mechanisms of the interaction between teachers and students, as well as the basics of injury prevention during physical exercises and motor activity at home.*

The article is based on the analysis of legal documentations and experience of educational initiatives to the educational organizations of Kaliningrad region.

Keywords: *physical education, distance learning, XXI century competencies, independent physical training lessons, physical activity, injury prevention.*