

*Чуринов Андрей Александрович, старший преподаватель,
Петрозаводский государственный университет, Россия, г.Петрозаводск*

ПРИМЕР ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В УСЛОВИЯХ СМЕШАННОГО ОБУЧЕНИЯ

Аннотация: В статье рассматривается пример организации занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» в Петрозаводском государственном университете. Приводится анализ физической активности студентов физико-технического института за один семестр.

Ключевые слова: Физическая культура, организация, положение, физическая активность, анализ, пример, учебный процесс, студенты, программа.

Abstract: The article considers an example of organizing classes in the discipline "Physical Culture and Sports" at Petrozavodsk State University. The analysis of physical activity of students of the Institute of Physics and Technology for one semester is given.

Keywords: Physical culture, organization, position, physical activity, analysis, example, educational process, students, program.

С учетом новых требований в условиях коронавирусной инфекции и в соответствии с приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 14 марта 2020 года об организации образовательной деятельности на территории Российской Федерации в условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции, кафедра физической культуры ИФКСиТ Петрозаводского государственного

университета разработала программу работы со студентами в очном и дистанционном режиме на 2020-2021 год.

На протяжении всего учебного процесса, все виды работы контролируются преподавателями - ответственными за реализацию дисциплины «Физическая культура» в образовательных институтах ПетрГУ, оцениваются в баллах, каждый вид занятий оценивается определенным количеством баллов [2], и заносятся в электронный журнал. Минимальное количество баллов, при котором дисциплина «Физическая культура и спорт» может быть зачтена рассчитывается для каждого направления подготовки в соответствии с учебным графиком и сообщается студентам на первом занятии.

Занятия по физической культуре организованы 2 раза в неделю (4 часа) по расписанию. Основными видами проведения занятий являются практические занятия, как в очном (на спортивной площадке), так и в дистанционном формате (с использованием системы видеосвязи Zoom).

С началом учебного года 2020-2021, при благоприятных погодных условиях, все занятия по физической культуре проводились преподавателями на улице. Ограничения распространялись лишь на преподавателей 65+. Практически весь сентябрь и половину ноября удалось провести на уличных спортивных площадках ПетрГУ и города Петрозаводска.

Так же кафедра физической культуры предусмотрела и дополнительные формы самостоятельной организации выполнения физической нагрузки по дисциплине. Одним из видов дополнительной формы организации дистанционного обучения предусмотрены практические занятия с помощью мобильного приложения Strava [1]. С помощью мобильного приложения Strava студенты могут выполнять пешие прогулки или бег, велотренировки, лыжные тренировки.

Еще одним видом самостоятельного выполнения занятия в домашних условиях является тренировка с собственным весом или с отягощениями, с последующим предоставлением видеотчета.

Подбор упражнений для самостоятельной тренировки возможен как самостоятельно, так и по подобранным КФК комплексам. Если комплекс подбирается студентом самостоятельно, то он (комплекс) должен соответствовать всем требованиям, предъявляемым к занятиям по физической культуре, носить целостный характер, способствовать развитию физических качеств, укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

В самостоятельную работу включено посещение фитнес клубов студентами вторых и третьих курсов, оно так же защищает, как дополнительная форма занятий.

Следующую форму занятий физической культурой, которую могут использовать студенты, это самостоятельные пешие, не категорийные походы выходного дня, которые организует и проводит туристический клуб ПетрГУ в течении всего учебного года.

Приведем суммарную статистику посещений всех предложенных форм работы по физической культуре с сентября по декабрь 2020 года студентами физико-технического института в таблице 1. Общее количество посещений каждого занятия разделено на всех человек на курсе, с учетом того, что из них на первом курсе вообще не посещали занятия по физической культуре 11 человек, на втором 15, на третьем 8.

Таблица 1. Суммарная статистика посещений всех предложенных форм работы по физической культуре с сентября по декабрь 2020 года

курс	Кол-во человек	Очные на стадионе	Strava	Видео отчет	Zoom	походы	Фитнес клуб	Всего пос-й
1	92	524	1345	74	238	67	-	2248
2	85	454	1022	135	164	35	156	1966
3	66	186	1088	92	148	56	187	1757

Кратко разберем данные таблицы. Так на первом курсе студенты посетили 524 занятия на улице, 1345 занятий выполнили по приложению Strava,

видео отчет прислали 74 раза, посетили занятия на платформе Zoom 238 раз, в походы сходили 67 раз, посещение тренажерных залов студентам первокурсникам не разрешено. Всего за период с сентября по декабрь в общем объеме студентами первокурсниками было посещено 2248 занятий. Если это количество посещений разделить на 81 студента (11 человек не посещали), то мы получаем, что каждый из этих студентов посетил занятия 28 раз за семестр. Учитывая то, что различные занятия оцениваются в 1 и 2 балла можно сказать, что это довольно неплохая посещаемость в течении семестра. В нашем варианте студент должен набрать за семестр 54 балла.

Анализируя количество посещений каждого вида занятий, мы видим, что наибольшее предпочтение студенты отдают самостоятельным занятиям по приложению Strava. Во втором семестре преподавателями были внесены поправки по использованию приложения Strava, так выполнение занятия по приложению было ограничено до 40% от общего количества баллов за семестр для студентов 1-2 курсов. Это дало стимул для студентов посещать в большей степени контактные занятия с преподавателем и преподавателям возможность, в условиях ограничения коронавирусной инфекции, большего общения со студентами не по электронной почте, а онлайн.

На втором месте по посещаемости у нас занятия на стадионе или спортивных площадках ПетрГУ. Дальше, где студенты проявили активность — это образовательная платформа Zoom. Следующий вид физической активности по посещаемости занимают видео отчеты и походы выходного дня.

Анализируя результаты 2 и 3 курса можно сказать что, тенденция в предпочтении выбора физической активности примерно одинаковая, что касается приложения Strava. Сравнивая активность в видео отчетах, то здесь наибольшее количество выполнения у студентов 2 курса. Третьекурсники в большей степени, не считая приложения Strava, занимаются самостоятельно в тренажерных залах.

Приведенный пример организации физической активности и ее анализ поможет преподавателям в организации своего учебного процесса. И это в

свою очередь даст материал для дальнейших исследований в области преподавания по дисциплине «Физическая культура и спорт» [3].

Библиографический список:

1. Кариаули А.С. «Векторы использования социальных сетей и мобильных приложений в дисциплине «Физическая культура» / А.С. Кариаули/Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 1. С. 51-54.

2. Кремнева В.Н. «Балльно-рейтинговая система оценивания по дисциплине «Физическая культура» / В.Н. Кремнева, Н.В. Соловьева // Непрерывное образование: опыт ПетрГУ Исследования преподавателей и студентов. Электронный сборник научных статей. Научный редактор Т.А. Бабакова. Петрозаводск, 2016. С. 85-89.

3. Чуринов А.А. Элективная дисциплина «Физическая культура» в Петрозаводском государственном университете [Текст]/А.А Чуринов// /E-Scio [Электронный ресурс]: Электронное периодическое издание « E-Scio.ru»-Эл №ФС77-66730.-Россия,2018.-С.47-56.