

# МЕТОДЫ ВЕДЕНИЯ ОНЛАЙН-ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СОВРЕМЕННОМ ВУЗЕ

## METHODS OF CONDUCTING ONLINE CLASSES IN THE DISCIPLINE "PHYSICAL EDUCATION" IN A MODERN UNIVERSITY

**O. Antipov  
A. Surkov  
E. Sukhanova**

*Summary:* The study relevance is due to the need to adapt traditional forms of education to new conditions, maintain and increase the motor activity of students, as well as prevent physical inactivity and related diseases. The research goal is to systematize the most effective methods of conducting online classes in the discipline "Physical Education" in a modern university, contributing to increasing the motivation of students, improving their physical condition and the formation of sustainable skills of a healthy lifestyle.

The objectives of the study are to analyze the theoretical and methodological foundations of teaching physical education in higher education in the context of online education; to determine the specifics of organizing and conducting online physical education classes, taking into account the characteristics of the student contingent and the material and technical base available to universities.

Based on the results, the following conclusion was formulated: the effective use of digital tools and online technologies makes it possible to ensure the availability and flexibility of classes, which is especially important for students studying remotely or with disabilities.

*Keywords:* physical education, physical education, online learning, distance learning, accessible learning environment.

**Антипов Олег Владимирович**

кандидат биологических наук, доцент,  
ФГБОУ ВО «Московская государственная академия  
ветеринарной медицины и биотехнологии  
имени К.И. Скрябина»  
antipov\_ov@bk.ru

**Сурков Александр Михайлович**

кандидат педагогических наук, доцент,  
ФГБОУ ВО «Московская государственная академия  
ветеринарной медицины и биотехнологии  
имени К.И. Скрябина»  
surkov.1954@bk.ru

**Суханова Елена Юрьевна**

кандидат биологических наук, доцент,  
ФГБОУ ВО «Московская государственная академия  
ветеринарной медицины и биотехнологии  
имени К.И. Скрябина»  
lena.suxanova@yandex.ru

*Аннотация:* Актуальность темы исследования обусловлена необходимостью адаптации традиционных форм обучения к новым условиям в целях сохранения и повышения двигательной активности студентов, а также профилактики гиподинамии и связанных с ней заболеваний. Цель исследования состоит в том, чтобы систематизировать наиболее эффективные методы ведения онлайн-занятий в вузе по дисциплине «Физическая культура», способствующие повышению мотивации студентов, улучшению их физического состояния и формированию устойчивых навыков здорового образа жизни. Задачи исследования состоят в том, чтобы провести анализ теоретических и методических основ преподавания физической культуры в высшей школе в условиях онлайн-образования; определить специфику организации и проведения онлайн-занятий по физической культуре с учетом особенностей контингента студентов и имеющейся у вузов материально-технической базы. По итогам проведенного исследования был сформулирован следующий вывод: эффективное применение цифровых инструментов и онлайн-технологий позволяет обеспечить доступность и гибкость занятий, что особенно важно для студентов, обучающихся дистанционно или имеющих ограничения по здоровью.

*Ключевые слова:* физическая культура, физическое воспитание, онлайн-обучение, дистанционное обучение, доступная среда обучения.

## Введение

Актуальность темы исследования состоит в том, что современный образовательный ландшафт претерпевает значительные изменения, обусловленные развитием цифровых технологий. Переход к онлайн-формату обучения, особенно в период пандемии COVID-19, затронул и дисциплину «Физическая культура». При этом стало очевидно, что эффективное проведение онлайн-занятий по физической культуре

требует адаптации традиционных методик к дистанционному формату. Необходимо учитывать ограничения пространства, оборудование и возможности для непосредственного контроля за выполнением студентами упражнений. В связи с этим акцент смещается в сторону самостоятельной работы студентов под дистанционным руководством преподавателя, которое осуществляется с использованием современных информационных технологий. Важнейшим элементом в данном формате обучения является разработка четких инструкций, де-

монстрационных материалов и системы обратной связи, позволяющих студентам получать своевременные консультации от преподавателя по поводу выполняемой физической нагрузки.

Как полагают исследователи, ключевым аспектом успешных онлайн-занятий является разнообразие используемых методик онлайн-преподавания: важно сочетать теоретические лекции, посвященные основам анатомии, физиологии, гигиены с практическими заданиями, направленными на развитие основных физических качеств (силы, ловкости, скорости и выносливости) [7, с. 609]. Практическая часть может включать в себя комплексы общеразвивающих упражнений, элементы йоги и пилатеса, кардионагрузки, тренировки на скорость и силовые упражнения с использованием подручных средств. В некоторых исследованиях для повышения мотивации студентов в онлайн-формате рекомендуется использовать игровые элементы, онлайн-соревнования и рейтинговую систему оценивания успехов [9, с. 145].

Особое внимание следует уделять индивидуальному подходу к онлайн-работе со студентами вуза в рамках преподавания физической культуры. Преподаватель должен учитывать уровень физической подготовленности студентов, их состояние здоровья и наличие противопоказаний к выполнению ряда основных нормативов по силе, скорости и выносливости. По мнению исследователей, для реализации данного подхода необходимо проводить предварительное тестирование, а также предоставлять студентам возможность выбора упражнений и уровня нагрузки. Например, психофизическое состояние студентов можно определять методом газоразрядной визуализации (метод ГРВ), при помощи которого на основании анализа «газоразрядного изображения» (ГРИ) и ГРВ-граммы можно оперативно оценивать психофизическое состояние обучающегося [8, с. 153].

В онлайн-формате можно использовать «Genetic-test», который представляет собой биометрическое тестирование, позволяющее быстро получить персональный отчет о природном физическом потенциале студента. При этом еще одним важным инструментом проведения онлайн-занятий по физической культуре является использование онлайн-платформ, позволяющих отслеживать прогресс студентов, анализировать результаты и корректировать программу тренировок в соответствии с индивидуальным потенциалом студента.

Таким образом, внедрение современных онлайн-технологий в преподавание физической культуры в вузе открывает достаточно широкие возможности для вовлечения студентов в активный и здоровый образ жизни. Грамотное использование видеоконференций, обучающих видеороликов, интерактивных тестов и онлайн-консультаций позволяет преподавателю создавать эф-

фективную образовательную среду по формированию здорового образа жизни и способствует повышению уровня физической культуры студентов вуза.

Историография исследуемой проблематики достаточно обширна и содержит труды как отечественных, так и зарубежных авторов.

В частности, методологические подходы к онлайн-преподаванию физической культуры в вузе представлены в работах таких авторов, как А.А. Болотников [5], М.И. Болотова, М.А. Ермакова [6], Н.М. Глухенькая, В.Е. Романов [7], Е.Н. Летягина, Е.П. Колодеев [8], Е.А. Осокина, Ю.Н. Ермакова [9], Т.Ю. Покровская, Ш.Р. Юсупов, Е.Б. Титова [10] и др.

В рамках исследуемой темы интерес также представляют теоретико-методические постулаты и тезисы таких зарубежных авторов, как П. Кованек, В. Кшатри [11], Ю. Давид [12], Дж. Гош, С. Летчми, Ф. Мохд [13], Н. Кумар, С. Мондал, С. Каур [14] и др.

Тем не менее, несмотря на всю очевидность преимуществ онлайн-технологий существует необходимость систематизации основных методов, которые доказали свою педагогическую эффективность для преподавания физической культуры в вузе.

#### **Онлайн-занятия по дисциплине «физическая культура» в вузе: современные методы проведения**

При разработке конкретных методик проведения онлайн-занятий по дисциплине «Физическая культура» в современных вузах преподаватели должны учитывать особенности дистанционного формата обучения и стремиться к тому, чтобы студенты могли максимально активно участвовать в учебном процессе. В онлайн-формате обучения важно сочетать теоретические и практические элементы, использовать интерактивные инструменты и новейшие технологии. Как показывает педагогическая практика, одним из наиболее эффективных методов является создание онлайн-лекций с использованием мультимедийных материалов, таких, как видеоролики с демонстрацией упражнений, анимированные схемы функций мышц и суставов, презентации ключевых упражнений на силу, скорость и выносливость, а также тесты для самооценки [9, с. 146]. Все эти материалы должны быть доступны для просмотра в любое удобное для студентов время, что позволит им самостоятельно планировать свое обучение.

Для практических занятий многими исследователями рекомендуется использовать платформу видеоконференцсвязи, которая позволяет преподавателям в режиме реального времени контролировать выполнение

студентами упражнений и вносить индивидуальные коррективы в тренировочный процесс [7, с. 609]. При этом ключевым аспектом является разработка программы упражнений, подходящей для выполнения в домашних условиях с учетом пространственных ограничений и доступности спортивного инвентаря [6, с. 81]. В ходе проведения онлайн-занятий необходимо предложить студентам несколько вариантов упражнений разного уровня сложности, чтобы каждый мог выбрать наиболее подходящий.

С точки зрения контроля хода учебного процесса, регулярные онлайн-занятия под руководством преподавателей, а также записи индивидуальных видеоотчетов по выполнению заданий позволяют контролировать прогресс и мотивируют студентов к систематическому обучению.

Кроме того, онлайн-формат позволяет преподавателю использовать возможности онлайн-платформ для организации групповых мероприятий и соревнований [9, с. 145]. К ним относятся онлайн-марафоны по бегу или ходьбе, соревнования по выполнению определенных упражнений, виртуальные соревнования по йоге или пилатесу и т.д. При этом создание виртуальных команд и прозрачной системы оценивания помогает укрепить командный дух и мотивирует на достижение общих целей. Для повышения качества онлайн-занятий необходимым элементом является организация онлайн-консультаций с преподавателями: у студентов должна быть возможность задать вопросы, получить индивидуальные консультации по тренировкам, а также обсудить свои проблемы и достижения в области освоения дисциплины «Физическая культура» [14, с. 63].

В рамках дистанционного формата обучения академическую успеваемость студентов можно оценить с помощью комбинации таких методов, как: онлайн-тесты теоретических знаний, оценка видеоотчетов о выполнении упражнений, анализ показателей физической подготовки (например, частоты сердечных сокращений в состоянии покоя и после упражнений), участие в онлайн-обсуждениях промежуточных итогов физической подготовки.

Исследователи отмечают, что такого рода система оценки должна быть максимально объективной, прозрачной и должна быть ориентирована на индивидуальные особенности и психофизические возможности каждого студента [10, с. 60]. Постоянный мониторинг и анализ результатов позволяет своевременно вносить коррективы в программы обучения, а также адаптировать методы обучения к потребностям студентов во время онлайн-занятий физической культурой.

Как отмечают некоторые авторы, внедрение метода

геймификации также позволяет значительно повысить интерес студентов к онлайн-занятиям по физическому воспитанию в вузе [11, с. 72]. Использование системы баллов, поощрений и достижений за выполнение заданий, участие в конкурсах и активность на занятиях создают дополнительную мотивацию и побуждают студентов к регулярным тренировкам. Визуализация прогресса в виде графиков и диаграмм дает четкое представление об успехах студентов и мотивирует их к дальнейшему развитию физической активности. Разработка интерактивных квестов и игровых сценариев, интегрированных в образовательный процесс, способствует более полному усвоению учебного материала и формированию позитивного отношения к физической культуре [14, с. 51].

Для поддержания вовлеченности студентов в формат дистанционного обучения необходимо активное использование социальных сетей и мессенджеров, а также создание закрытых групп и чатов для обмена информацией, обсуждения вопросов и организации совместных тренингов, которые позволят студентам почувствовать себя частью сообщества и поддерживать друг друга для достижения результатов физической подготовки [11, с. 68].

В этой связи размещение мотивирующих видеороликов, полезных советов и интересных фактов о физической культуре в социальных сетях поможет поддерживать интерес к здоровому образу жизни, а проведение онлайн-встреч и вебинаров с известными спортсменами и тренерами позволит студентам перенимать ценный опыт от профессионалов [13, с. 120].

Особое внимание следует уделить технической поддержке и доступности онлайн-занятий, в рамках которых студентам должен быть предоставлен доступ к стабильному подключению к сети Интернет и техническим средствам, необходимым для участия в онлайн-занятиях. Разработка мобильных приложений и адаптация учебных материалов для различных устройств позволят студентам заниматься физической культурой в удобном для них месте и времени.

При этом, как отмечают некоторые авторы, чтобы избежать сбоев в учебном процессе и поддержать высокий уровень удовлетворенности студентов, важно проводить регулярные технические проверки и оперативно решать любые возникающие в ходе обучения проблемы [10].

Нет сомнения в том, что персонализация обучения играет ключевую роль в повышении эффективности онлайн-занятий по физическому воспитанию в вузе. При этом для повышения качества онлайн-занятий по физической культуре в вузе необходимо постоянно совершенствовать методы обучения и использовать новые

технологии для онлайн-обучения.

Регулярные семинары и тренинги для преподавателей вузов позволяют им постоянно осваивать новые методики преподавания и эффективно использовать современные инструменты для онлайн-обучения. Внедрение технологий виртуальной и дополненной реальности открывает новые возможности для интерактивного обучения и создания реалистичных симуляций тренировок с помощью иммерсивных технологий. Искусственный интеллект может также использоваться для анализа данных о физическом состоянии студентов и выработки индивидуальных рекомендаций по повышению эффективности тренировочного процесса.

### Выводы

Проведенный анализ позволил установить, что эф-

фективное проведение онлайн-занятий по обучению физической культуре требует комплексного подхода, включающего использование разнообразных цифровых инструментов, адаптацию тренировочных программ к домашним условиям и индивидуальным возможностям студентов. В современных эмпирических исследованиях доказано, что применение интерактивных платформ, видео-уроков, онлайн-тренажеров и мобильных приложений повышает вовлеченность студентов и обеспечивает обратную связь. При этом немаловажным аспектом является разработка гибкого графика занятий с учетом индивидуальных особенностей и психофизических возможностей студентов. Результаты проведенного исследования подтверждают необходимость акцентирования внимания на формировании у студентов осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к регулярным физическим нагрузкам и здоровому образу жизни.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Антипов О.В. Физическое воспитание, ориентированное на приоритет здоровья, в условиях дистанционного обучения в аграрном вузе / О.В. Антипов, Р.В. Гежа, М.С. Лукова // Право, история, педагогика и современность : Сборник статей IV Международной научно-практической конференции, Пенза, 30–31 января 2023 года / Под редакцией А.В. Яшина, А.А. Грачева, Н.И. Свечникова. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2023. – С. 11–15.
2. Антипов О.В. Оценка уровня физической подготовленности студентов непрофильного вуза после выхода с дистанционной формы обучения / О.В. Антипов, Е.Ю. Суханова, Р.В. Гежа // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : Материалы национальной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 16–18 ноября 2021 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, 2021. – С. 39–42.
3. Суханова Е.Ю. Организационно-педагогические условия дистанционных технологий обучения со студентами направлений подготовки "Физическая культура" / Е.Ю. Суханова, О.В. Антипов, Р.В. Гежа // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2022. – № 1. – С. 135–139. – DOI 10.37882/2223–2982.2022.01.31.
4. Першин Ю.Л. Организация занятий по физической культуре в условиях дистанционного обучения / Ю.Л. Першин, А.М. Сурков, Л.А. Нюрксне // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: Материалы национальной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 16–18 ноября 2021 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, 2021. – С. 433–437.
5. Болотников А.А. Применение современных дистанционных цифровых технологий для организации занятий по дисциплине «физическая культура» у студентов вуза // Обзор педагогических исследований. – 2022. – № 4. – С. 126–130.
6. Болотова М.И., Ермакова М.А. Цифровая образовательная среда вуза как средство продвижения ценностей физической культуры // Физическое воспитание и студенческий спорт. – 2022. – № 1. – С. 80–88.
7. Глухенькая Н.М., Романов В.Е. Теоретический курс как завершающий этап формирования физической культуры студентов в вузе // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2024. – С. 608–612.
8. Летягина Е.Н., Колодеев Е.П. Проблемы организации и проведения онлайн занятий по физической культуре и спорту в образовательных организациях // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 2 (192). – С. 151–156.
9. Осокина Е.А., Ермакова Ю.Н. Организация и проведение занятий по элективным дисциплинам физической культуры и спорта для студентов в условиях дистанционного обучения // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса. Сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Шуя, 2022. – С. 144–147.
10. Покровская Т.Ю., Юсупов Ш.Р., Титова Е.Б. Опыт внедрения элементов дистанционного обучения в рамках освоения дисциплины «физическая культура и спорт» в вузе // Наука и спорт: современные тенденции. – 2021. – № 1. – С. 59–65.
11. Chovanec P., Khatvi V. Transitioning from Virtual to Traditional: Unravelling the Distinct Challenges Faced by Medical Students Switching from Online to Offline Education // Medicine Education Publish. – 2022. – № 15. – pp. 67–89.
12. David U. An Empirical Study on Shift of Lecturers Attitude (Lectures Of Higher Education) During Online Classes In Chennai // Patrician College Arts Bulletin. – 2024. – № 7. – pp. 129–137.
13. Ghosh J., Letchmi S., Mohd, F. Exploring Knowledge, Attitude, and Learning Experiences of Nursing Students towards Sustainable Patient Safety Following Online

Nursing Education: A Mixed Method of Study // The Malaysian Journal of Nursing. – 2024. – № 16(02). – pp. 118-125.

14. Kumar N., Mondal S., Kaur S. Students' Perception and Preference for Online Education // Bihar Agriculture University Sabour. – 2024. – № 2. – pp. 45-69.

---

© Антипов Олег Владимирович (antipov\_ov@bk.ru), Сурков Александр Михайлович (surkov.1954@bk.ru),  
Суханова Елена Юрьевна (lena.suxanova@yandex.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»