

Дата поступления рукописи в редакцию: 09.06.2026 г.

DOI: 10.24412/2076-1503-2026-6-783-788

Дата принятия рукописи в печать: 29.06.2026 г.

КАНЕВ Прокопий Николаевич,

*Преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
Уральский государственный аграрный университет,
e-mail: kanevxok@mail.ru*

СМЕРНЯГИН Леонид Игоревич,

*преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
Уральский государственный аграрный университет,
e-mail: smerniagin_li@urgau.ru*

ДЖОЛИЕВ Ислам Мамед Оглы,

*старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
Уральский государственный аграрный университет,
e-mail: djolievislam@mail.ru*

УКРОЖЕНКО Дарья Сергеевна,

*Преподаватель кафедры биотехнологии и пищевых продуктов,
Уральский государственный аграрный университет,
e-mail: darya.ukrozhenkozoo@mail.ru*

ШИЛОВЦЕВ Андрей Владимирович,

*кандидат исторических наук, доцент кафедры философии,
Уральский государственный аграрный университет,
e-mail: a.shilovtsev@mail.ru*

СИНЬКО Вера Николаевна,

*старший преподаватель кафедры философии,
Уральский государственный аграрный университет,
e-mail: vsinko71@mail.ru*

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Аннотация. В работе рассматриваются организационно-педагогические аспекты реализации самостоятельной работы студентов учебных заведений по дисциплине «Физическая культура» в условиях применения дистанционных образовательных технологий. На основе анализа эмпирических данных (видеоотчеты обучающихся, опрос фокус-группы) выявлены ключевые проблемные блоки, затрудняющие эффективное освоение практического раздела программы вне спортивных сооружений. К их числу отнесены: сложность верификации техники двигательных действий при асинхронном контроле, деформация мотивационно-волевой сферы занимающихся в условиях бытовой гипокинезии, а также недостаточная методическая адаптированность цифрового контента к условиям ограниченного пространства. Автором обосновывается тезис о необходимости смещения акцентов с количественного контроля объема выполненной работы на формирование у студентов компетенций самоконтроля функционального состояния. Определены перспективные направления модернизации фондов оценочных средств, базирующиеся на принципах биоуправления и индивидуализации двигательных заданий.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, самостоятельная работа, дистанционные образовательные технологии, электронное обучение, самоконтроль.

KANEV Prokopiyy Nikolaevich,
Lecturer Department of Physical Education and Sports,
Ural State Agrarian University

SMERNYAGIN Leonid Igorevich,
Lecturer Department of Physical Education and Sports,
Ural State Agrarian University

DZHOLIEV Islam Mamed Ogly,
Senior Lecturer Department of Physical Education and Sports,
Ural State Agrarian University

UKROZHENKO Daria Sergeevna,
Lecturer Department of Biotechnology and Food Products,
Ural State Agrarian University

SHILOVTSEV Andrey Vladimirovich,
Candidate of Historical Sciences, Associate Professor,
Department of Philosophy, Ural State Agrarian University

SINKO Vera Nikolaevna,
Senior Lecturer, Department of Philosophy,
Ural State Agrarian University

ORGANIZING INDEPENDENT WORK OF STUDENTS IN THE DISCIPLINE “PHYSICAL EDUCATION” USING DISTANCE EDUCATIONAL TECHNOLOGIES: PROBLEMS AND PROSPECTS

Annotation. *This paper examines the organizational and pedagogical aspects of implementing independent work by students in higher education institutions in the discipline “Physical Education” using distance learning technologies. Based on an analysis of empirical data (student video reports, focus group surveys), key problem areas hindering the effective mastery of the practical section of the program outside of sports facilities are identified. These include: the difficulty of verifying motor technique during asynchronous control, the distortion of the motivational-volitional sphere of students under conditions of everyday hypokinesia, and the insufficient methodological adaptation of digital content to the conditions of limited space. The author substantiates the thesis of the need to shift the emphasis from quantitative monitoring of the volume of work completed to the development of students’ competencies in self-monitoring of their functional state. Promising areas for modernizing assessment tools based on the principles of biofeedback and the individualization of motor tasks are identified.*

Key words: *physical education, students, independent work, distance learning technologies, e-learning, self-monitoring.*

Введение

Трансформация образовательного пространства высшей школы, обусловленная как объективными процессами цифровизации, так и эпизодическими форс-мажорными ограничениями очного формата обучения, актуализирует поиск эффективных моделей преподавания дисциплин практической направленности [8]. Физическая культура, обладая ярко выраженной двигательной спецификой, оказалась в числе предметных областей, наиболее остро ощутивших методологический кризис при переходе в дистан-

ционное обучение. Если в рамках теоретических курсов самостоятельная работа с электронными ресурсами является устоявшейся нормой, то для практических занятий физическими упражнениями задача сохранения качественных показателей тренировочного процесса вне стен спортивного зала сопряжена с рядом трудноразрешимых педагогических противоречий [7; 11].

Целью настоящего исследования является выявление организационно-педагогических условий, способствующих повышению эффективности самостоятельной работы студентов по физиче-

ской культуре с применением дистанционных образовательных технологий, а также систематизация проблемного поля данной деятельности.

Методы и организация исследования

В рамках настоящей работы применялись теоретические методы: анализ научно-методической литературы, изучение нормативно-правовой базы ФГОС СПО в части общей компетенций ОК-8, обобщение педагогического опыта преподавателей кафедры физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО Уральский ГАУ.

Эмпирическую базу составили результаты наблюдения за выполнением заданий в электронной информационно-образовательной среде системы дистанционного обучения (далее – ЭИОС СДО) Moodle студентами 2 курса в количестве 78 обучающихся факультета среднего профессионального образования, а также анализ отчетной документации студентов (дневники самоконтроля, видеофайлы с записью выполнения комплексов упражнений).

Результаты и их обсуждение

Детальный анализ эмпирических данных, полученных в ходе мониторинга учебной деятельности студентов ЭИОС СДО вуза, а также экспертиза содержания предоставляемых обучающимися отчетных материалов позволили выявить ряд системных противоречий и организационно-методических проблем, дифференцированных нами по трем содержательным блокам.

1. Проблема верификации двигательного контента и оценки качества выполнения физических упражнений.

В традиционной парадигме очного физического воспитания преподаватель реализует функцию срочной педагогической коррекции, основанную на визуальном, аудиальном и, в ряде случаев, тактильном восприятии двигательного процесса обучающегося. Перенос данного взаимодействия в асинхронный дистанционный режим (просмотр видеозаписи *post factum*) влечет за собой неизбежное снижение дидактической ценности обратной связи [2; 13]. Преподаватель, анализирующий видеоряд, лишен возможности вмешаться в процесс формирования двигательного навыка на стадии возникновения первичной ошибки. Следовательно, многократно повторяемое нерациональное двигательное действие закрепляется в виде устойчивого динамического стереотипа, коррекция которого впоследствии потребует значительно больших временных и педагогических ресурсов [14].

Кроме того, представляется целесообразным отдельно акцентировать внимание на фено-

мене, который в рабочем порядке можно обозначить как «презентационная валидность видеоконтента». Речь идет о намеренном или неосознанном искажении реальных биомеханических параметров движения в угоду эстетике кадра. Студент, записывающий выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на камеру смартфона, зачастую стремится не столько к точности соблюдения методических указаний, сколько к созданию внешне приемлемой «картинки». Это выражается в сокращении амплитуды движения в суставах (особенно в тазобедренных и плечевых), отсутствии фиксации конечных положений в статических элементах, а также в игнорировании фаз дыхательного цикла. Проведенный качественный анализ пятидесяти случайно отобранных видеотчетов студентов второго курса показал, что в 64% случаев ($n=32$) наблюдалось несоответствие темпа выполнения упражнения рекомендованной методической раскладке, а в 48% ($n=24$) отчетов зафиксировано нарушение прямолинейности позвоночного столба при выполнении наклонов и приседаний, что в условиях очного занятия было бы незамедлительно скорректировано педагогом.

Таким образом, привычные критерии оценивания, применяемые в спортивном зале (техничность, амплитуда, темпо-ритмовая структура), оказываются малоприменимыми для анализа дистанционной активности, поскольку инструментарий сбора данных не обеспечивает требуемой степени достоверности.

2. Деформация мотивационно-волевой сферы обучающихся в условиях домашней гипокинезии.

Вторым значимым аспектом, требующим детального рассмотрения, является качественная трансформация мотивационного профиля студента при переходе от коллективных занятий в спортивном зале к индивидуальной работе в условиях ограниченного бытового пространства [8]. Известно, что мощным стимулирующим фактором двигательной активности выступает феномен социальной фасилитации – присутствие значимых других (одногогруппников, преподавателя) повышает уровень мобилизации волевых усилий. В ситуации дистанционной изоляции указанный фактор нивелируется, уступая место психологическому механизму, определяемому в теории деятельности как «экономия сил» [5;12].

Педагогические наблюдения и данные опросов (беседа с фокус-группой, $n=18$) свидетельствуют о широком распространении стратегии минимизации физических затрат при формальном соблюдении регламента отчетности. Студент, находящийся вне поля непосредственного педагогического контроля, склонен к замещению раз-

вивающей нагрузки нагрузкой ознакомительной. В частности, отмечается тенденция к исключению из структуры самостоятельного занятия наиболее энергоемких и координационно сложных блоков (прыжковые упражнения, ускорения, элементы силовой подготовки с собственным весом), даже при условии их четкого обозначения в текстовом задании. Подмена понятий происходит незаметно для самого обучающегося: просмотр обучающего видеоролика в положении сидя начинает ошибочно идентифицироваться сознанием как акт учебной деятельности по физической культуре [4;9].

Более того, выявлен интересный педагогический парадокс: наиболее дисциплинированная часть студентов, стремящаяся выполнить задание в полном объеме, сталкивается с объективными пространственно-бытовыми ограничениями. Невозможность выполнения прыжковых серий в многоквартирном доме из-за шумового дискомфорта для соседей или дефицит свободной площади (менее 2 квадратных метров) приводят либо к отказу от выполнения упражнения, либо к его выполнению с грубейшими нарушениями техники безопасности (удары об мебель, скольжение по ковровому покрытию). Данное обстоятельство требует от преподавателя пересмотра содержания выдаваемых заданий в сторону увеличения доли статодинамических и суставных упражнений с низким уровнем ударной нагрузки [3;10].

3. Методический вакуум и проблема релевантности цифрового контента.

Анализ контента, размещаемого на кафедральных страницах в ЭИОС СДО Moodle, выявил недостаточность адаптированных учебно-методических материалов, рассчитанных именно на самостоятельное, а не фронтальное выполнение. Основной массив представленных видеоинструкций и текстовых комплексов изначально разрабатывался для проведения занятий в условиях спортивного зала под руководством преподавателя. Механистический перенос этих материалов в раздел «Самостоятельная работа» без учета специфики домашних условий и отсутствия страховки представляется методически не вполне корректным [1;6].

Следует особо подчеркнуть проблему вариативности уровня физической подготовленности и состояния здоровья студентов. В рамках одного учебного потока находятся лица с высокими спортивными разрядами, студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, а также обучающиеся, имеющие временные ограничения по здоровью. Предлагаемый унифицированный перечень упражнений для дис-

танционной работы либо не обеспечивает тренирующего эффекта для физически одаренных студентов, либо провоцирует риск обострения хронических заболеваний у ослабленных. Следовательно, назрела необходимость в создании дифференцированных банков заданий, маркированных по уровню сложности и направленности воздействия, с обязательным указанием противопоказаний и четкой визуализацией правильной техники выполнения с нескольких ракурсов.

Перспективные направления оптимизации. Преодоление выявленных затруднений представляются не столько в техническом совершенствовании средств связи, сколько в концептуальном пересмотре целеполагания самостоятельной работы. Приоритетным вектором должна стать не столько ретрансляция готовых комплексов упражнений, сколько обучение студентов методам самоконтроля и проектирования индивидуальной траектории двигательной активности.

Одним из перспективных инструментов является внедрение в практику заданий с использованием носимых устройств (пульсметров, фитнес-браслетов). Критерием успешности занятия в данном случае выступает не субъективная оценка преподавателем видео, а достижение и удержание студентом целевой зоны частоты сердечных сокращений в течение заданного времени. Данный подход смещает фокус контроля с внешней формы движения на внутреннее функциональное состояние, что в большей степени соответствует требованиям доказательной педагогики.

Кроме того, эффективным представляется замена рутинных циклических нагрузок на проектные задания. Например, разработка студентом видеоролика с комплексом упражнений для профилактики гиподинамии с подробным методическим комментарием к каждому упражнению. Выполнение подобной работы способствует развитию не только физических качеств, но и когнитивных способностей, а также формированию компетенции самообразования (ОК - 3).

Заключение

Резюмируя изложенные выше положения, представляется возможным сформулировать ряд обобщающих выводов, отражающих специфику организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура» в условиях применения дистанционных образовательных технологий.

1. Проведенный анализ подтвердил наличие устойчивого педагогического противоречия между практико-ориентированной сущностью физического воспитания и опосредованным характером взаимодействия субъектов образовательного процесса в цифровой

среде. Установлено, что традиционные подходы к контролю и оценке двигательной деятельности, эффективно функционирующие в условиях спортивного зала, демонстрируют низкую валидность при их механистическом переносе в формат видеоконтроля. Ключевой проблемой остается невозможность обеспечения срочной коррекции техники выполнения физических упражнений, что влечет за собой риск закрепления ошибочных динамических стереотипов и снижения оздоровительного потенциала занятий.

2. Выявлена тенденция к качественному изменению мотивационного профиля студентов при переходе к индивидуальной работе вне коллектива учебной группы. В отсутствие фактора социальной фасилитации и непосредственного педагогического наблюдения значительная часть обучающихся демонстрирует склонность к формализации учебной деятельности и минимизации физических усилий. Данное обстоятельство требует смещения акцентов в проектировании заданий с контроля объема выполненной работы на стимулирование регулярности и осознанности самостоятельных занятий.
3. Обоснована необходимость пересмотра содержательного наполнения электронных образовательных ресурсов по физической культуре. Существующий корпус методических материалов в большинстве своем ориентирован на фронтальную работу в зале и не учитывает специфических условий домашнего пространства, ограничений по шумовому сопровождению и разнородности уровня физической подготовленности студентов. Перспективным направлением видится разработка дифференцированных комплексов упражнений с акцентом на статодинамические режимы работы и упражнения малой амплитуды, позволяющие минимизировать риск травматизма и обеспечить адекватную нагрузку в условиях дефицита площади.
4. В качестве приоритетного вектора дальнейшего совершенствования дистанционной самостоятельной работы по физической культуре следует рассматривать не столько наращивание объема отчетной документации (видеофайлов), сколько внедрение методов объективизации функционального состояния занимающихся. Использование доступных средств пульсометрии и приложений для мониторинга двигательной активности позволяет перенести фокус педагогического контроля с субъективной визуальной оценки техники на регистрацию физиологи-

ческих сдвигов в организме студента. Подобный переход в большей степени отвечает современным требованиям доказательной педагогики и способствует формированию у обучающихся устойчивого навыка самоконтроля как базового компонента физической культуры личности.

Таким образом, дистанционные технологии в контексте преподавания физической культуры следует рассматривать не как полноценную альтернативу очным занятиям в спортивных сооружениях, а как инструмент обучения студентов методам самостоятельного управления собственной двигательной активностью.

Список литературы:

- [1] Абаскалова Н. П. Теория и методика обучения физической культуре: учебник для вузов / Н. П. Абаскалова, С. В. Дмитриев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт, 2022. — 401 с.
- [2] Бальсевич В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. — 2020. — № 4. — С. 2-7.
- [3] Григорьев С. Г. Информатизация образования. Фундаментальные основы: учебник для студентов педагогических вузов / С. Г. Григорьев, В. В. Гриншкун. — Москва: МГПУ, 2022. — 231 с.
- [4] Замятина Н. В. Организация самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» в условиях дистанционного обучения / Н. В. Замятина, И. А. Ушакова, В. Б. Мандриков // Физическое воспитание и спортивная тренировка. — 2021. — № 1 (35). — С. 164-170.
- [5] Ильин Е. П. Психология спорта: учебник для вузов / Е. П. Ильин. — Санкт-Петербург: Питер, 2021. — 352 с.
- [6] Кондаков А. М. Цифровое образование: от школы к вузу / А. М. Кондаков, А. А. Костылева // Педагогика. — 2023. — Т. 87, № 5. — С. 34-48.
- [7] Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов вузов / Л. И. Лубышева. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва: Академия, 2021. — 272 с.
- [8] Мандриков В. Б. Технологии дистанционного обучения в физическом воспитании студентов медицинских и фармацевтических вузов / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, М. П. Мицулина. — Волгоград: Изд-во ВолгГМУ, 2022. — 116 с.
- [9] Наговицын Р. С. Цифровизация процесса физического воспитания в вузе: проблемы и пути решения / Р. С. Наговицын, А. В. Ипатов // Теория и практика физической культуры. — 2023. — № 2. — С. 45-47.
- [10] Осипов А. Ю. Использование фитнес-трекеров для контроля самостоятельных

занятий студентов физической культурой / А. Ю. Осипов, М. Д. Кудрявцев, А. М. Кротова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2024. — № 1. — С. 52-54.

[11] Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе и вузе: учебник для вузов / П. К. Петров. — 3-е изд., стер. — Москва: Владос, 2020. — 447 с.

[12] Симонян Л. А. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой в условиях дистанционного обучения / Л. А. Симонян, Е. В. Егорычева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2022. — № 3 (205). — С. 420-425.

[13] Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 15-е изд., стер. — Москва: Академия, 2021. — 480 с.

[14] Яковлев Б. П. Психическая нагрузка в спорте и физическом воспитании: монография / Б. П. Яковлев. — Сургут: РИО СурГПУ, 2020. — 184 с.

References:

[1] Abaskalova N. P. Theory and methodology of teaching physical culture: a textbook for universities / N. P. Abaskalova, S. V. Dmitriev. — 2nd ed., rev. and additional - Moscow: Yurayt, 2022. - 401 p.

[2] Balsevich V.K. Physical culture: youth and modernity / V.K. Balsevich, L.I. Lubysheva // Theory and practice of physical culture. - 2020. - No. 4. - P. 2-7.

[3] Grigoriev S. G. Informatization of education. Fundamental principles: a textbook for students of pedagogical universities / S. G. Grigoriev, V. V. Grinshkun. - Moscow: MSPU, 2022. - 231 p.

[4] Zamyatina N. V. Organization of Independent Work of Students in the Discipline "Physical Education and Sports" in the Context of Distance Learning / N. V. Zamyatina, I. A. Ushakova, V. B. Mandrikov //

Physical Education and Sports Training. - 2021. - No. 1 (35). - Pp. 164-170.

[5] Ilyin E. P. Psychology of Sports: A Textbook for Universities / E. P. Ilyin. - St. Petersburg: Piter, 2021. - 352 p.

[6] Kondakov A. M. Digital Education: From School to University / A. M. Kondakov, A. A. Kostyleva // Pedagogy. - 2023. - Vol. 87, No. 5. - Pp. 34-48.

[7] Lubysheva L. I. Sociology of Physical Education and Sports: A Textbook for University Students / L. I. Lubysheva. - 5th ed., revised and enlarged. - Moscow: Academy, 2021. - 272 p.

[8] Mandrikov V. B. Distance Learning Technologies in Physical Education of Students of Medical and Pharmaceutical Universities / V. B. Mandrikov, I. A. Ushakova, M. P. Mitsulina. - Volgograd: VolGМУ Publishing House, 2022. - 116 p.

[9] Nagovitsyn R. S. Digitalization of the Physical Education Process in a University: Problems and Solutions / R. S. Nagovitsyn, A. V. Ipatov // Theory and Practice of Physical Education. - 2023. - No. 2. - P. 45-47. 10. Osipov A. Yu. Using Fitness Trackers to Monitor Students' Independent Physical Education Classes / A. Yu. Osipov, M. D. Kudryavtsev, A. M. Krotova // Physical Education: Upbringing, Education, Training. - 2024. - No. 1. - Pp. 52-54.

[11] Petrov P. K. Methods of Teaching Gymnastics at School and University: Textbook for Universities / P. K. Petrov. - 3rd ed., reprinted - Moscow: Vlados, 2020. - 447 p.

[12] Simonyan L. A. Formation of Students' Motivation for Physical Education Classes in the Context of Distance Learning / L. A. Simonyan, E. V. Egorycheva // Scientific Notes of P. F. Lesgaft University. - 2022. - No. 3 (205). — P. 420-425.

[13] Kholodov Zh. K. Theory and Methods of Physical Education and Sports: a textbook for students of higher professional education institutions / Zh. K. Kholodov, V. S. Kuznetsov. — 15th ed., reprinted. — Moscow: Academy, 2021. — 480 p.

[14] Yakovlev B. P. Mental Stress in Sports and Physical Education: a monograph / B. P. Yakovlev. — Surgut: RIO SurGPU, 2020. — 184 p.

