

УДК 378.147:796

Эмирусайинов Б.И.

*старший преподаватель кафедры «физической
культуры и спорта»*

*Колесникова Полина Ильинична
студентка*

ФГБОУ ВО «Казанский государственный аграрный университет»

**ДИСТАНЦИОННЫЕ ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА:
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВОЗМОЖНОСТЕЙ И ОГРАНИЧЕНИЙ**

Аннотация: В статье представлен теоретический анализ проблемы внедрения дистанционных образовательных технологий в реализацию элективных курсов по физической культуре для студентов первого курса высших учебных заведений. На основе обобщения научной литературы выявлены ключевые возможности: индивидуализация темпа, доступность для студентов с ограниченными возможностями здоровья, формирование компетенций самоорганизации. Систематизированы основные ограничения: дефицит прямого контроля техники выполнения упражнений, риск травматизма, снижение социализирующей функции физической культуры, технико-методические барьеры. Обосновывается вывод о целесообразности смешанной модели как компромиссного решения, сочетающего преимущества дистанционных и очных форм.

Ключевые слова: элективные курсы, физическая культура в вузе, студенты первого курса, смешанное обучение, ограничения дистанционного формата.

**DISTANCE ELECTIVE COURSES IN PHYSICAL EDUCATION
FOR FIRST-YEAR STUDENTS: A THEORETICAL ANALYSIS OF
OPPORTUNITIES AND LIMITATIONS**

Emirusainov B.I.
**Senior Lecturer of the Department of «Physical
Education and Sports»**
Kolesnikova Polina Ilyinichna
student
Kazan State Agrarian University

***Abstract:** The article presents a theoretical analysis of the problem of implementing distance learning technologies in elective physical education courses for first-year university students. Based on a synthesis of scientific literature, the study identifies key opportunities: individualization of pace, accessibility for students with disabilities, and the formation of self-organization competencies. The main limitations are systematized: lack of direct control over exercise technique, risk of injury, reduced socializing function of physical education, and technical-methodological barriers. The conclusion substantiates the feasibility of a blended learning model as a compromise solution combining the advantages of both distance and face-to-face formats.*

***Keywords:** elective courses, physical education in higher education, first-year students, blended learning, limitations of the distance format.*

Цифровая трансформация высшего образования, ускоренная постпандемийными реалиями и внедрением федеральных проектов в сфере образования, привела к активной интеграции дистанционных

образовательных технологий (ДОТ) во все дисциплины, включая физическую культуру. Для студентов первого курса, находящихся в периоде адаптации к вузовской среде, дистанционные форматы элективных курсов становятся одновременно вызовом и ресурсом. Отличительной чертой элективных курсов является их дифференцированный характер: студенты распределяются по учебным отделениям (основное, подготовительное, специальное медицинское, спортивное) на основе уровня физической подготовленности и состояния здоровья. Для первокурсников этот этап совпадает с периодом первичной диагностики и адаптации к вузовским нагрузкам, что требует особой гибкости в выборе форм организации занятий. Дистанционные образовательные технологии применительно к физической культуре могут быть реализованы в трех основных моделях. Асинхронная модель предполагает доступ студента к видеоматериалам, методическим рекомендациям, тестам в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) вуза с выполнением заданий в индивидуальном режиме. Синхронная модель предусматривает проведение занятий в режиме реального времени с использованием видеоконференцсвязи (Zoom, MS Teams, Яндекс.Телемост) под руководством преподавателя. Смешанная модель сочетает очные практические занятия с дистанционным теоретическим модулем и самостоятельной работой с цифровыми инструментами (фитнес-трекеры, мобильные приложения). В педагогическом аспекте дистанционный формат обеспечивает индивидуализацию образовательной траектории: студент может выбирать удобное время для занятий, что критически важно в условиях плотного расписания и высокой академической нагрузки на первом курсе. Асинхронные форматы дают возможность многократного возвращения к методическим материалам, что способствует более качественному усвоению техники упражнений для студентов с низким

уровнем начальной подготовки. Существенным преимуществом выступает расширение доступности физической культуры. Для студентов специальной медицинской группы (СМГ) и студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) дистанционные курсы открывают доступ к адаптированным программам (лечебная физкультура, дыхательная гимнастика, йога), которые не всегда представлены в очном формате из-за недостатка специализированных помещений или преподавателей. Кроме того, дистанционный формат способствует развитию компетенции самоорганизации: ведение электронных дневников самоконтроля (пульс, артериальное давление, объем нагрузки) формирует рефлексивную позицию по отношению к собственному здоровью, что коррелирует с формированием универсальной компетенции УК-7 (способность поддерживать должный уровень физической подготовленности). С технологической точки зрения значимым ресурсом является цифровая объективизация контроля. Дистанционный формат также нивелирует географические ограничения: студенты провинциальных вузов получают доступ к методическим материалам ведущих спортивных университетов, видеотекам Олимпийского комитета, онлайн-курсам по йоге, пилатесу, стретчингу мирового уровня. Наряду с обозначенными возможностями, дистанционные элективные курсы имеют существенные ограничения, обусловленные спецификой дисциплины «Физическая культура». Методические и физиологические ограничения связаны в первую очередь с дефицитом прямого контроля техники выполнения упражнений. Ни одна видеоконференцсвязь не обеспечивает полноценной коррекции техники движений. В очном формате преподаватель может тактильно скорректировать положение звеньев тела, что особенно важно при обучении сложно-координационным видам. Для первокурсников, часто имеющих фрагментарные знания о биомеханике движений, отсутствие своевременной

коррекции повышает риск формирования неправильных двигательных стереотипов. Риск травматизма при дистанционных занятиях также возрастает. Выполнение физических упражнений без страховки и контроля со стороны преподавателя в домашних условиях (нередко в неподготовленных помещениях) ведет к увеличению числа бытовых и тренировочных травм. Особую группу риска составляют первокурсники, стремящиеся «догнать» уровень группы без учета собственных ограничений. Исследования показывают, что при дистанционных занятиях фактическая интенсивность физической нагрузки (по показателям ЧСС) на 30–40% ниже, чем при очных занятиях в группе, что связано с отсутствием соревновательного эффекта, сниженной мотивацией и возможностью незаметного «выпадения» из тренировочного процесса. Психолого-педагогические ограничения включают дефицит социализирующей функции физической культуры. Именно на занятиях у первокурсников формируются неформальные связи, происходит знакомство с одноклассниками, развиваются навыки командного взаимодействия. Техничко-психологические барьеры также играют значительную роль. Первокурсники из семей с низким социально-экономическим статусом могут не иметь доступа к качественному интернету, необходимым гаджетам, достаточному пространству для занятий дома. Часть студентов испытывает «цифровую усталость» после длительного нахождения перед экранами в ходе других дисциплин, что снижает готовность к дистанционным занятиям физической культурой.

Проведенный теоретический анализ позволяет сформулировать следующие выводы. Дистанционные элективные курсы по физической культуре для студентов первого курса обладают значительным педагогическим потенциалом, включающим индивидуализацию образовательного процесса, доступность для студентов СМГ и лиц с ОВЗ,

формирование компетенций самоорганизации и самоконтроля, а также возможность использования цифровых инструментов объективизации оценки. Вместе с тем выявлен ряд существенных ограничений, обусловленных спецификой дисциплины: дефицит прямого контроля техники движений, повышенный риск травматизма, снижение социализирующей функции, недостаточная готовность части первокурсников к автономной работе, а также технические и методические барьеры. Наиболее обоснованной с теоретической точки зрения представляется модель смешанного обучения, предполагающая сохранение очных практических занятий для формирования двигательных навыков и социализации студентов в сочетании с дистанционным форматом для теоретической подготовки, самостоятельной работы и контроля.

Использованные источники:

1. Кабачков В.А. Дистанционные технологии в физическом воспитании студентов: проблемы и перспективы. — 2021. — № 8. — С. 42–44.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура в вузе: проблемы организации и перспективы развития. — 2019. — № 5. — С. 67–73.
3. Переверзин И.И. Дистанционное обучение в сфере физической культуры: возможности и границы применения. — 2022. — № 3. — С. 12–15.
4. Уваров А.Ю. Цифровая трансформация образования: вызовы и перспективы. — 2020. — № 2. — С. 8–27.
5. Коваленко С.В. Методические аспекты реализации дистанционных образовательных технологий по дисциплине «Физическая культура». — 2023. — № 1. — С. 88–94.