

13. Seklitova, L.A. and Strelnikova L.L. (2008), *Dictionary of Cosmic Philosophy*, Amrita-Rus, Moscow.
 14. Sytin, G.N. (1991), *Life-giving force*, Energoatomizdat, Moscow.
 15. Tishchenko, A.I. (1994), *Psychohealing*, Samara Printing House, Samara.
- Контактная информация:** aura837@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 15.01.2021

УДК 378.147

КОРРЕКТИРОВКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

Людмила Александровна Кирьянова, кандидат педагогических наук, доцент, Лада Владимировна Морозова, кандидат педагогических наук, старший преподаватель, Павел Константинович Кузнецов, кандидат социологических наук, доцент, Северо-Западный институт управления, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, г. Санкт-Петербург

Аннотация

Вынужденный переход учебного процесса на дистанционную форму обучения важно правильно организовать педагогический процесс на основе применения дистанционных образовательных технологий (ДОТ), а так же стимулирования самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности обучающихся с учетом индивидуальных двигательных возможностей. В статье авторами рассмотрены вопросы образования в период пандемии, плюсы и минусы дистанционного обучения. Цель исследования заключалась в выявлении наиболее целесообразных технологий совершенствования процесса физического воспитания и форм организации занятий в вузе в дистанционном формате. В статье рассмотрен опыт реорганизации процесса физического воспитания в Северо-Западном институте управления. Авторами даны рекомендации по улучшению процесса обучения в дистанционном и смешанном режиме.

Ключевые слова: элективные курсы по физической культуре, дистанционное обучение, дистанционные образовательные технологии, онлайн-обучение, коронавирус, пандемия, адаптация, реорганизация.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.1.p119-125

ADJUSTMENT OF EDUCATIONAL PROGRAMS OF PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY DURING THE PANDEMIC

Lyudmila Aleksandrovna Kiryanova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Lada Vladimirovna Morozova, the candidate of pedagogical sciences, senior teacher, Pavel Konstantinovich Kuznetsov, the candidate of sociological sciences, senior lecturer, North-West Institute of Management, Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation, St. Petersburg

Abstract

In the conditions of forced transfer of the educational process to distance learning, it is important to properly organize the pedagogical process based on the use of distance educational technologies (DOT), as well as stimulating independent physical culture and sports activities of students, taking into account individual motor capabilities. In the article, the authors consider the issues of education during the pandemic, the pros and cons of distance learning in physical culture. The purpose of the study was to identify the most appropriate technologies for improving the process of physical education and the forms of organizing classes at the university in a remote format. The article deals with the experience of reorganization of the process of physical education in the North-Western Institute of Management. The authors give recommendations for improving the learning process in distance and mixed mode.

Keywords: elective courses in physical culture, distance learning, distance learning technologies, online learning, coronavirus, pandemic, adaptation, reorganization.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность и вечность проблемы физического воспитания современной молодежи в наше время бесспорны. Студенческие годы выпадают на период формирования и становления молодого человека как личности, а также расцвета его физических и духовных возможностей. Специалистами физической культуры процесс физического воспитания рассматривается в виде комплексного подхода, подразумевающего формирование современных взглядов на физическую культуру и пересмотр методики физического обучения в сторону применения инновационных форм организации занятий.

Пандемия COVID-19 поменяла людей и весь мир, перевернула все жизненные планы. Еще в 2002 году Министерство образования Российской Федерации издал приказ о внедрении дистанционных образовательных технологий в образовательный процесс высших заведений, но на практике в полной мере его применили только в 2020 году [6].

С началом пандемии, оперативно апробируются новые технологии в обучении, корректируются образовательные программы, пересматриваются механизмы передачи информации и коммуникационная связь между студентами и преподавателями. Удаленное образование бросает вызов классическому обучению.

Сложившаяся ситуация с распространением эпидемии COVID-2019 заставила в срочном порядке реорганизовать и процесс физического воспитания в высших учебных заведениях, осуществив переход на онлайн-обучение уже со 2 семестра 2019-2020 учебного года.

Целью исследования стало выявление наиболее целесообразных технологий совершенствования процесса физического воспитания и форм организации занятий в вузе в период пандемии.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи исследования:

1. Определить методическую направленность самостоятельных занятий студентов, занимающихся физической культурой дистанционно.
2. Выявить направленность физических упражнений, адекватных условиям самоизоляции при пандемии.
3. Определить нагрузки, способствующие оптимизации процесса дистанционного обучения в условиях карантина.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В связи с переходом на дистанционное обучение произошла реорганизация процесса физического воспитания в Северо-Западном институте управления (СЗИУ). При внесении корректировок в учебные программы по дисциплинам: «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре» использовались следующие методы: анализ научной литературы по исследуемой проблеме; опыт дистанционного обучения других вузов, анкетирование, педагогическое наблюдение.

Даже не смотря на непростую ситуацию в мире с распространением эпидемии COVID-2019, любая педагогическая технология должна быть направлена на повышение эффективности образовательного процесса и достижении запланированных результатов обучения.

Исследуя существующую проблему физического воспитания студентов и опираясь на анализ научной литературы [1; 2; 5], нами установлены практикующие педагогические технологии на занятиях по физической культуре:

- здоровье-сберегающие;
- блочно-модульные;
- информационно-коммуникативные;
- игровые и соревновательные;
- дифференцированно-физкультурные.

На рисунке 1 рассмотрены особенности педагогических технологий, применяемых на практике во многих вузах.

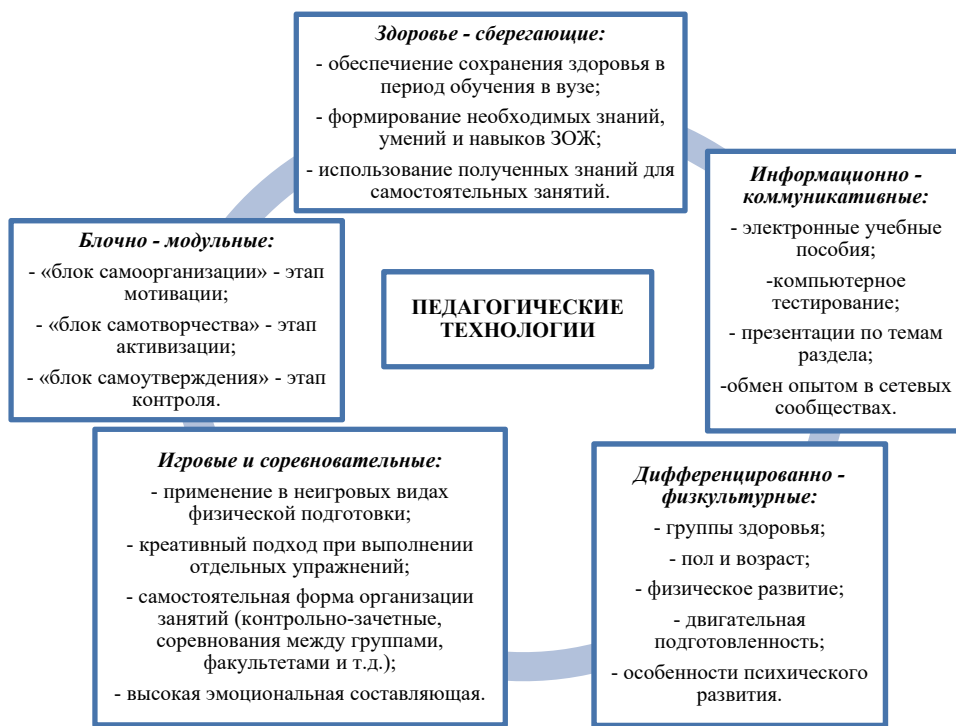


Рисунок 1 – Особенности педагогических технологий

Данные технологии были адаптированы к дистанционному обучению и активно применялись при организации самостоятельно-практических занятий для студентов в период пандемии.

Важна была и адаптация преподавателей к организации практических занятий в условиях дистанционного обучения. Преподаватели кафедры физической культуры и спорта СЗИУ централизованно прошли курсы повышения квалификации по освоению новых компьютерных технологий по теме: «Использование системы дистанционного обучения в образовательном процессе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (ЭО и ДОТ)».

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В отличие от других учебных дисциплин, физическая культура требует определенного подхода к ее организации в условиях дистанционного обучения. При разработке рабочих программ по данной дисциплине невозможно ограничиться только заочным выполнением тестовых заданий. Карантин и домашняя самоизоляция привели к вынужденному ограничению физической активности, поэтому двигательная активность явилась наиболее актуальным решением проблемы [2; 4; 7; 8]. В СЗИУ по дисциплине «Элективные курсы по ФК» в период с февраля по июнь 2020 года были внесены изменения в рабочую программу с применением ЭО и ДОТ. Для получения зачета на платформе Moodle студентам необходимо было:

- 1) еженедельно вести дневник двигательной активности (ДДА) (рисунок 2);

ФИО:
Группа:
Дата:

Дневник двигательной активности и самоконтроля

Показатели самоконтроля	Собственные результаты
Самочувствие (<i>хорошее, удовлетворительное, плохое</i>)	
Ночной сон (<i>нормальный, плохой</i>)	
Время засыпания/ пробуждения	
Продолжительность сна (ч, мин)	
Ортостатическая проба: - ЧСС за минуту утром, не вставая с постели (<i>уд/мин</i>); - ЧСС за минуту после принятия вертикального положения и минутного отдыха (<i>уд/мин</i>); - изменение пульса – разница (<i>уд/мин</i>).	
Головные боли, головокружение (<i>есть(характер)/ нет</i>)	
Боли в мышцах (<i>есть (характер)/ нет</i>)	
Работоспособность (<i>повышенная, обычная, пониженная</i>)	
Желание тренироваться (<i>есть/ нет</i>)	
Аппетит (<i>хороший, удовлетворительный, плохой</i>)	
Количество приёмов пищи (<i>раз</i>) и суточное сё потребление (<i>в ккал</i>)	

Вид двигательной активности	Содержание	ЧСС (<i>уд/мин</i>)		Самочувствие во время двигательной активности	Время (<i>ч, мин</i>)
		До	После		
Итого за день:					

Вывод:

Рисунок 2 – Образец дневника двигательной активности

2) выполнить итоговое задание:

- основная и подготовительная группы здоровья: конспект комплекса из 10-12 упражнений на определенную мышечную группу без/с использованием дополнительного инвентаря и оборудования, в зависимости от курса обучения;
- специальная медицинская группа А (СМГ А): конспект комплекса из 10–12 упражнений для профилактики различных заболеваний (в зависимости от своего диагноза);
- специальная медицинская группа Б (СМГ Б): реферат на заданную тему и презентация к нему;

3) сдать 5 нормативов на развитие физических качеств, которые необходимо было снимать на видео для оценивания преподавателем (все группы здоровья, кроме СМГ Б).

Как показала практика, введение ДДА оказалось малоэффективным, так как недобросовестные студенты выполняли это задание для «галочки». Поэтому к сентябрю 2020 года был разработан электронный курс (ЭК). Данный курс предусматривал комплексы физических упражнений по общей физической подготовке для студентов основной и подготовительной групп здоровья для 1–3 курсов всех специальностей. Для студентов, отнесенных к СМГ А, разработаны комплексы общих развивающих упражнений (ОРУ) для профилактики различных заболеваний. Все свои занятия студенты должны были выполнять еженедельно согласно расписанию занятий, записывать их на видео и выкладывать на платформе Moodle для проверки преподавателем.

Требования для получения зачета включают:

1. Самостоятельные практические занятия по предоставленным на платформе Moodle конспектам.

2. Выполнение контрольных 5 тестов онлайн:

- поднимание туловища из положения, лёжа на спине за минуту;
- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;
- выполнение упражнения «бёрпи» за минуту;
- приседания за минуту;
- выполнение упражнения «планка» на время.

3. Тест спортивно-технической подготовки (ТСТП) – силовая связка: для девушек и для юношей, для СМГ А – связка на основе ОРУ.

Студенты СМГ Б выполнение реферата и защита его согласно расписанию на платформе Microsoft Teams.

Все комплексы включали упражнения на разные мышечные группы, с нагрузкой соответствующей полу и возрасту. Также студенты проводили измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС) до и после нагрузки, описывали свое функциональное состояние и свои ощущения во время самостоятельных занятий по конспектам.

Был проведен опрос студентов с целью определения их отношения к пандемии и к процессу обучения в дистанционном формате физической культуры. Далее приведены только некоторые ответы на предложенные вопросы.

Опрос – анкетирование показал, что многие студенты утратили возможность заниматься физической культурой и спортом (78%), в связи с тем, что выросла учебная нагрузка, так как увеличилось количество материала для самоподготовки.

Вопрос: «Какие трудности у Вас возникли, при выполнении заданий по дисциплине «Элективные курсы по ФК?».

Ответ: у 20% студентов не возникло проблем при выполнении заданий, но 80% респондентов столкнулись с рядом бытовых неудобств: небольшая площадь для занятий в квартире, проблематично самостоятельно вести видеосъемку, постоянные сбои с интернетом, мешают домочадцы.

Вопрос: «Как Вы оцениваете сложность, предложенных комплексов упражнений по общей физической подготовке?».

Ответ: студенты оценили степень сложности заданий: сложные – 3%, средние – 60 %, легкие – 35 % и затруднились с ответом – 2%.

Вопрос: «Какие формы занятий Вы бы предпочли, но в условиях самоизоляции это неосуществимо?».

Ответ: 37% студентов предпочли бы занятия в тренажерном зале, 18% респондентов хотели бы заниматься игровыми видами спорта, 40% опрошенных являются любителями различных видов фитнеса, а 5% студентов вообще равнодушны к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Вопрос: «Готовы ли Вы продолжить обучение практической дисциплине дистанционно?».

Ответ: 79% респондентов однозначно ответили – нет, 12% опрошенных устраивает такой формат, и 9% студентов, которым все равно какую форму обучения предлагает вуз. Некоторые студенты предложили даже «теоретизировать» данную дисциплину, предлагая заменить практические занятия рефератами, сдачей дневников самоконтроля и составлением письменных конспектов занятий.

В целом пандемия оказала негативное отношение на жизнь студентов, которые чаще стали испытывать стресс, нехватку живого общения с одногруппниками, преподавателями.

По данным исследований Кольцовой И.В., Долганиной В.В. [3], у 61,9% студентов, коронавирус, став актуальной проблемой для всего человечества, вызывает чувство тре-

воги, как за свое здоровье, так и за здоровье близких. Студенты переживают за сроки сдачи сессии, из-за сбоев в работе интернета прохождение практики и т.д.

ВЫВОДЫ

В ходе педагогического исследования вопроса дистанционного обучения таким практическим дисциплинам как «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по ФК» авторами были установлены как плюсы, так и минусы данной формы обучения.

Основные проблемы дистанционного обучения:

- несовершенство законодательной базы;
- низкая компьютерная грамотность, как студентов, так и преподавателей;
- слабая учебно-методическая база ДО;
- слабая мотивация студентов при самостоятельном обучении без принуждения и контроля;

- влияние консерватизма определенных отечественных академических кругов.

Плюсы дистанционного обучения:

- доступность – не имеет значения географическое расположение обучающегося и образовательного учреждения;
- мобильность – результативное осуществление обратной связи между преподавателем и обучаемым;
- технологичность – применение в образовательном процессе актуальных образовательных, информационных и телекоммуникационных технологий;
- творчество – безграничное поле для созидательного самовыражения обучаемого.

Авторы для улучшения процесса обучения предлагают:

1. Чаще использовать общение с коллегами, обмениваться опытом, воспользоваться сложившейся ситуацией как возможностью научиться новому, освоить последние технологии и использовать их для профессионального роста.

2. Частично использовать дистанционную форму обучения для применения студентами навыков коммуникации в онлайн-режиме, которые помогают четко и кратко излагать мысли как письменно, так и устно для успешной карьеры в будущем.

3. Продолжить работу по организации дистанционных мероприятий для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе и полностью освобожденных от занятий ФК, а также студентов-инвалидов.

Будущее – за смешанными формами обучения. Однако не всю информацию, и не весь учебный материал удобно осваивать самостоятельно. Чаще всего это возможно только через личное общение с преподавателем.

Обучение – это процесс живого взаимодействия, занятия «глаза в глаза», обмена опытом, ремарками и, как правило, многим студентам этого не хватает. Дистанционные технологии никогда не заменят живого общения и взаимодействия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виноградова О.П. Фитнес как неспецифическая подготовка будущего управленца / О.П. Виноградова, Л.В. Морозова // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – 2019. – № 5 (42). – С. 26-30.
2. Кирьянова Л.А. Актуальность внедрения компьютерных технологий на занятиях по аэробике для формирования навыков самоподготовки / Л.А. Кирьянова, Л.В. Морозова // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования : материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Ульяновск, 2019. – С. 249–251.
3. Кольцова И.В. Влияние пандемии на возникновение тревожности у студентов педагогического вуза. / И.В. Кольцова, В.В. Долганина // Педагогика и психология. – 2020. – Том 8., № 4. – С. 49.

4. Зайцева Н.В. Пути реализации дисциплины «Физическая культура» в период самоизоляции студентов вуза / Н.В. Зайцева, Ю.В. Кульчицкая // Развитие науки, национальной инновационной системы и технологий : материалы Междунар. научно-практической конференции. – Белгород, 2020. – С. 125–129.
5. Технология общефизической подготовки юных теннисистов с использованием фитнес-тенниса / Л.В. Морозова, В.В. Лапин, С.В. Пунич, В.В. Чернышев // Ученые записки им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 9 (175). – С. 200–203.
6. Об утверждении «Методики применения дистанционных образовательных технологий (дистанционного обучения) в образовательных учреждениях высшего, среднего и дополнительного профессионального образования Российской Федерации : приказ Министерства образования России N 4452 от 18.12. 2002. – URL: <https://base.garant.ru/185375/> (дата обращения: 06.07.2020).
7. Смагин Н.И. Дистанционное обучение по физической культуре во время эпидемиологического карантина // Проблемы и перспективы развития образования : материалы XII Международной научной конференции – Краснодар : Новация, 2020. – С. 31–35.
8. Усачев Н.А. Организация дистанционного обучения в вузах по циклу «Физическая культура и спорт» в условиях пандемии / Н.А. Усачев, Д.И. Сурнин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7 (185). – С. 414–421.

REFERENCES

1. Vinogradova, O.P. and Morozova, L.V. (2019), "Fitness as nonspecific preparation of the future Manager", *Scientific works of the North-West Institute of Management*, No. 5 (42), pp. 26-30.
2. Kiryanova, L.A. and Morozova, L.V. (2019), "The relevance of the introduction of computer technologies in aerobics classes for the formation of self-training skills", *Modern problems of physical education and life safety in the education system: collection of articles on mat. II All-Russian Scientific and Practical Conference with International academic staff*, Ulyanovsk, pp. 249–251.
3. Koltsova, I.V. and Dolganina, V.V. (2020), "The impact of the pandemic on the occurrence of anxiety in students of a pedagogical university", *Pedagogy and psychology*, No. 4, Volume 8, pp. 49.
4. Zaitseva, N.V. and Kulchitskaya, Yu.V. (2020), "Ways of implementing the discipline "Physical culture" during the period of self-isolation of university students", *Development of science, national innovation system and technologies: collection of scientific works on mat. International Scientific and Practical conf.*, Belgorod, pp. 125–129.
5. Morozova, L.V., Lapin, V.V., Punich, S.V. and Chernyshev V.V. (2019) "Technology of general physical training of young tennis players using fitness tennis", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (175), pp. 200–203.
6. Ministry of Education of the Russian Federation (2002), "On approval of "Methods of application of distance educational technologies (distance learning) in educational institutions of higher, secondary and additional professional education of the Russian Federation"", *Order of the No. 4452 of 18.12.2002*, available at: <https://base.garant.ru/185375/> (accessed: 06/07/2020).
7. Smagin, N.I. (2020) "Distance learning in physical culture during epidemiological quarantine", *Problems and prospects of education development: mat. XII International Scientific Conf.*, Krasnodar, pp. 31–35.
8. Usachev, N.A and Surnin D.I. (2020) "Organization of distance learning in universities on the cycle "Physical culture and sport" in the context of the pandemic", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (185), pp. 414–421.

Контактная информация: ludasport@mail.ru

Статья поступила в редакцию 11.01.2021

УДК 796.011.1

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК 9–17 ЛЕТ КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Роман Валерьевич Козьяков, кандидат психологических наук, доцент, **Владислав Александрович Коротков**, магистр, **Владислав Владимирович Корягин**, магистр, **Иван Сер-**