

189.

5. Meshcheryakov, S. P., Yegorychev, A.O. and Vikulov, A.D. (2015), “Application of percentile scales in the process of monitoring physical fitness of students”, *Yaroslavl Pedagogical Bulletin*, No. 6, pp. 141–146.

6. Meshcheryakov, S. P. and Yegorychev, A.O. (2018), *Monitoring of physical fitness of students: a methodological guide*, Publishing Center of Gubkin Russian State University of Oil and Gas (NRU), Moscow.

Контактная информация: kurkin2@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 15.02.2021

УДК 37.018.4

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

Ирина Алексеевна Милехина, кандидат педагогических наук, доцент, Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.; **Александр Викторович Милехин**, кандидат педагогических наук, доцент, **Елена Николаевна Скосырева**, доцент, Саратовский государственный аграрный университет им. Н.И. Вавилова; **Маргарита Сергеевна Наркевич-Иодко**, доцент, Пензенский государственный аграрный университет; **Денис Геннадьевич Шитов**, кандидат педагогических наук, доцент, Саратовская государственная юридическая академия

Аннотация

Глубокие изменения, происходящие в российском обществе и во всем мире, обусловленные наступлением КОВИД, подталкивают ученых и исследователей к поиску новых адаптированных методов, средств, принципов существования индивида во всех областях деятельности, в том числе в образовании в целом, а также в физическом воспитании, в частности. Научная новизна данной статьи состоит в обосновании и переосмыслении устоявшихся подходов к физическому воспитанию студентов с учетом сложившейся обстановки. Исследованные критерии в их новой интерпретации помогут найти инновационные педагогические технологии, позволяющие повысить качество неспециального физического образования.

Ключевые слова: самоизоляция, дистанционное обучение, физическая культура, спорт, физическое воспитание.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.2.p202-205

POSITIVE TENDENCIES OF DOING SPORTS IN THE CONDITIONS OF SELF-ISOLATION

Irina Alekseevna Milekhina, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Yuri Gagarin Saratov State Technical University; **Alexander Viktorovich Milekhin**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer; **Elena Nikolaevna Skosyeva**, the senior lecturer, Saratov State Vavilov Agrarian University; **Margarita Sergeevna Narkevich-Iodko**, the senior lecturer, Penza State Agrarian University; **Denis Gennadievich Shitov**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Saratov state law Academy

Abstract

The profound changes that are taking place in Russian society and around the world due to the onset of COVID are pushing scientists and researchers to search for new adapted methods, tools, and principles of existence in all areas of activity, including education in general, as well as in physical education in particular. The scientific novelty of this article is to substantiate and rethink the established approaches to physical education of students taking into account the current situation. The studied criteria in their new interpretation will help to find innovative pedagogical technologies that can improve the quality of non-specialized physical education.

Keywords: self-isolation, distance learning, physical education, sports.

ВВЕДЕНИЕ

Новое испытание для жителей Земли – «коронавирус» – вносит свои коррективы во все сферы человеческой деятельности, в большей или меньшей степени терпят ущерб практически все функциональные составляющие, как государства, так и его граждан. Экономика, производство, туризм, образование и, в первую очередь, здоровье, все находится под жесточайшим гнетом. Очевидно, чтобы облегчить или полностью нейтрализовать столь значительное негативное влияние, необходимы, как минимум столь же значительные, экономические, организационные, научные и социальные усилия. Столь же очевидно, что борьба с трудностями данного периода, непременно должна оказать и положительное влияние на составляющие деятельности человека и общества. Успешная борьба с эпидемией предполагает появление прорывных технологий в науке, в медицине, в первую очередь, в организации жизнедеятельности, в том числе, в физическом воспитании студенческой молодежи, на выявлении учета положительных тенденций в этом направлении и состоит суть нашего исследования. При работе над исследованием нами применялись следующие методы: анализ специальной и научной литературы, педагогические наблюдения, анкетирование и опросы студенческой аудитории.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Очевидно, что в изменившихся условиях, условиях самоизоляции, подавляющем обращении к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, возможно изменение отношения к положительным и отрицательным сторонам занятий, равно как использование их в новой интерпретации в условиях дистанционного обучения. В процессе исследования авторы заострили внимание на основных положениях, на наш взгляд, наиболее ярко демонстрирующие происходящие изменения в сфере физического воспитания, которые мы рассмотрим ниже.

1. Требования спортивного педагога и контроль с его стороны, в условиях самоизоляции могут нести только часть объективной информации необходимой спортивному педагогу при условии наличия опосредованного контакта. Данный факт, несомненно, отнесенный к негативной стороне самостоятельных занятий, может дать целый ряд положительных моментов при использовании его в направлении личностно ориентированного развития учащихся. Ведение спортивного дневника, дневника здоровья можно рассматривать как возможность для лиц, занимающихся физической культурой и спортом получить практические навыки по контролю за своим здоровьем, самочувствием, иметь возможность проследить изменения в получаемой нагрузке и ее влиянии на функционирование организма. Ведение записей позволяет объективировать выполняемую нагрузку, представить ее в реальных значениях выполненной работы и соотнести ее со своим психологическим, эмоциональным, функциональным состоянием. Более того, наличие данной информации позволяет самостоятельно планировать реальные спортивные достижения и цели, а для этого сознательно регулировать свою деятельность и менять свое поведение. Измерение параметров пульса, давления, веса, объема и интенсивности выполненной нагрузки количества и длительности занятий, состояние организма, кроме интересной и практически важной информации знаний о своем организме, дает еще возможно более важное воздействие, а именно заинтересованность и дисциплинированность [2].

2. В условиях самоизоляции строгое следование учебным программам практически невозможно. В положении самоизоляции данный план должен быть в большей степени скорректирован и очевидный плюс в данной коррекции, а именно он должен учитывать изменившиеся условия занятий и соответствовать возможностям и интересу занимающихся. Именно другие возможности в реализации физической нагрузки могут

служить той новизной и тем катализатором, который даст определенный импульс для ее активизации [1]. Можно перечислить целый ряд видов двигательной активности, видов спорта, которыми весьма проблематично заниматься в учебных заведениях, но в условиях самоизоляции занятия ими с успехом могут быть применены, не нарушая санитарных требований. Причем новые виды двигательной активности должны, в конечном итоге, предполагать подготовку к успешной сдаче нормативов предусмотренных учебной программой после завершения карантинных мероприятий.

3. Несомненно, систематичность и постоянство занятий имеют положительные физиологические, психологические и социальные моменты. В то же время расписание занятий при очной форме обучения не всегда может быть удобным. Первые или последние уроки и пары не совсем удобны в психологическом и физиологическом плане для занятий физической культурой и спортом. В данном отношении, занятия на самоизоляции имеют огромное преимущество в аспекте их организации и реализации во времени. Удобное время занятий, которое определяет сам занимающийся, вот главное преимущество в данной ситуации.

4. Нормативные показатели, обязательные к выполнению, на занятиях по физической культуре, для большинства студентов являются не только ориентирами в их отношении к занятиям, но и показателями их физического и функционального состояния, которое будет эквивалентом соответствующей оценки, а так же возможностью сравнения своих показателей с показателями других студентов. Все это является определенным стимулом к занятиям, в том числе и в период самоизоляции. Данная позиция «требует» оперативного реагирования со стороны, как администрации учебных заведений, так и спортивных педагогов. Необходимо в максимально короткие сроки, до ухода учащихся на самоизоляцию подготовить систему тестов и нормативов, применение и выполнение которых возможно в домашних условиях. Упражнения должны быть простыми, легко контролируемым, на все группы мышц, давать объективную картину состояния занимающихся, их выполнение должно быть возможным в условиях дома или спортивной площадки. Результаты выполнения данных заданий легко фиксировать, получать и использовать спортивным педагогом, сравнивать и доводить до остальных участников педагогического процесса, тем самым стимулируя соревновательную активность студентов.

5. Возможности проявить себя в видах двигательной активности не используемых на учебных занятиях. Спортивная деятельность предполагает соперничество, состязательность, демонстрацию своих достижений, очень важным является наличие возможности проявить себя не только в видах спорта, предусмотренных учебной программой. Виды спорта, культивируемые в учебных заведениях, чаще всего традиционные, общеизвестные и общепринятые, ими занимаются во всех вузах страны, легкая атлетика, баскетбол, волейбол, плавание, лыжный спорт и т.д. Данный факт несет в себе как положительное, так и отрицательное наполнение.

Преимуществом учебных программ образовательных заведений различных уровней и регионов, возможность проводить соревнования различного уровня по данным видам спорта, поддержание интереса к ним и продвижение к совершенствованию, несомненно, можно отнести к положительным моментам. В то же время эти виды спорта не могут быть интересны всем без исключения, только небольшую часть видов спорта, незадействованных в учебных программах, в виде факультативных занятий, могут обеспечить учебные заведения. В то же время условия самоизоляции позволяют заниматься целым рядом видов спорта не предусмотренных программами учебных заведений, внесенное разнообразие следует рассматривать как положительный момент, способствующий обращению к спортивной занятости.

6. При поточном способе проведения занятий в условиях большого количества занимающихся, при порой значительной разнице в физической и технической подготовленности студентов спортивный педагог ориентируется в большей степени на получение

студентами усредненной нагрузки.

Ориентируясь на средние показатели большинства в зоне недостаточного внимания, оказываются студенты с уровнями подготовки ниже или выше среднего. Причем, если студенты с низким уровнем подготовленности при выполнении заданий с завышенными для них требованиями могут и должны ориентироваться на свое самочувствие и свои спортивные показатели, своевременно прекращая выполнение заданий. То студентам с высокими физическими показателями, порой очень проблематично обеспечить возможность получения желаемой, адекватной их состоянию физической нагрузки.

В этой ситуации в большей степени терпят ущерб именно студенты хорошо подготовленные, так как, такие нагрузки не ведут к совершенствованию и прогрессу, в лучшем случае, поддерживают определенный уровень, а в худшем, способствуют его плавному снижению.

К значимому плюсу занятий на самоизоляции можно с уверенностью отнести возможность получить при, конечно же, желании студента, физическую нагрузку адекватную, желаемую, соответствующую индивидуальным возможностям и запросам.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В привычном для нас понимании физическая культура и спорт оказались в неоднозначной, «тупиковой» ситуации. С одной стороны данный вид человеческой деятельности направлен на максимальное содействие оздоровлению населения, с другой стороны ограничительные меры, отсутствие прямого контакта со спортивным педагогом, партнерами, соперниками создают определенные трудности и непривычные, нестандартные ситуации.

Выход из нестандартных ситуаций возможен только обращением к нестандартным решениям.

Рассмотрев выше перечисленные пункты, следует отметить, что несомненные трудности в организации и реализации спортивной занятости, пришедшие к нам в связи с последними событиями, при желании, можно без особых потерь преодолеть, используя положительные моменты сложившейся ситуации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гарина О.Г. Исследование потребностей и интересов в области физкультурно-оздоровительной деятельности / О.Г. Гарина, В.А. Кадушина, И.А. Милехина // Вестник Саратовского государственного социально-экономического университета. – 2020. – № 2 (81). – С. 143–148.
2. Воспитание дисциплинированности на занятиях физической культурой как результат комплексного воздействия / А.В. Милехин, И.А. Милехина, Е.Н. Скосырева, В.А.Тарасов // Актуальные проблемы воспитания в образовательном процессе вуза: сборник статей Межвузовской научно-практической конференции. – Саратов, 2017. – С. 15–19.

REFERENCES

1. Garina, O.G., kadushina, V.A. and Milekhina, I.A. (2020), "Research of needs and interests in the field of physical culture and health activities", *Bulletin of the Saratov state socio-economic University*, No. 2(81), pp. 143-148.
2. Milekhin, A.V., Milekhina, I.A., Skosyрева, E.N. and Tarasov, V.A. (2017), "Education of discipline in physical culture classes as a result of complex impact", *Actual problems of education in the educational process of the university: collection of articles of the Interuniversity scientific and practical conference*, Saratov, pp. 15-19.

Контактная информация: milekhina62@mail.ru

Статья поступила в редакцию 02.02.2021