

ЛИТЕРАТУРА

1. Зацiorский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зацiorский. – Москва : Советский спорт, 2009. – 200 с.
2. Лапин В.С. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Методика воспитания выносливости в различных видах спорта (спортивный туризм, рафтинг, единоборства) / В.С. Лапин, Р.В. Дерешев, Е.А. Чанчаева. – Горно-Алтайск : РИО ГАГУ, 2020. – 112 с.
3. Федотова Т.К., Секулярная динамика показателей длины и массы тела детей России от рождения до 17 лет / Т.К. Федотова, А.К. Горбачева. – DOI: 10.17746/1563-0102.2019.47.3.145-157 // Археология, этнография и антропология Евразии. – 2019. – Т. 47, №3. – С. 145–157.

REFERENCES

1. Zatsiorsky, V.M. (2009), *Physical qualities of an athlete: fundamentals of theory and methods of education*, Soviet sport, Moscow.
2. Lapin, V.S., Dereshev, R.V. and Chanchaeva, E.A. (2020), *Pedagogical physical culture and sports improvement. Methods of endurance training in various sports (sports tourism, rafting, martial arts)*, RIO GAGU, Gorno-Altaysk.
3. Fedotova, T.K., Gorbacheva, A.K. (2019), "Secular dynamics of height and weight of russian children aged 0 to 17 years", *Archaeology, Ethnology and Anthropology of Eurasia*, Vol. 47, No. 3, pp. 145–157, DOI: 10.17746/1563-0102.2019.47.3.145-157.

Контактная информация: chan.73@mail.ru

Статья поступила в редакцию 04.08.2021

УДК 796.011.3:378.147

**УСЛОВИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
СТУДЕНТОВ ВУЗА ВО ВРЕМЯ САМОИЗОЛЯЦИИ И ДИСТАНЦИОННОГО
ОБУЧЕНИЯ В 2020-2021 ГГ. В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19**

*Татьяна Геннадьевна Львова, кандидат педагогических наук, доцент, Московский
авиационный институт (национальный исследовательский университет)*

Аннотация

В работе проведено исследование условий и содержания занятий физической культурой и спортом студентов (1–3 курс, возраст 18–22 года) в ФГБОУ ВО «МАИ» НИУ (далее МАИ), занимающихся в отделении общей физической подготовки (ОФП) в период самоизоляции и дистанционного обучения 2020–2021 гг. Исследованы условия, в которых студенты проводили самоизоляцию и дистанционное обучение в плане возможностей занятий физической культурой и спортом вне стен вуза, а также влияние этих реальных условий пребывания студентов на организацию учебного процесса по физической культуре дистанционно. Исследована реальная двигательная деятельность студентов во время самоизоляции и дистанционного обучения в период пандемии COVID-19 в 2020–2021 гг. Обучение студентов осуществлялось с помощью образовательного интерактивного интернет-ресурса, состоящего в том числе из учебного профиля @mai.lvova в социальной сети Instagram, интегрированного в систему электронного обучения МАИ (lms.mai.ru).

Анализ данных опроса студентов об условиях занятий физической культурой и о видах реализованной ими двигательной деятельности и соотнесение его с успешностью итоговых аттестаций свидетельствует о высоком уровне подготовленности и обученности студентов, которые в условиях мозаичной территориальной разобщенности и неравных условиях сумели эффективно организовать свои учебные и внеучебные занятия.

Ключевые слова: студенты, МАИ, физическая культура, спорт, фитнес, двигательная деятельность, самоизоляция, дистанционное обучение, COVID-19, условия занятий, образовательные платформы, интернет-ресурсы, соцсети.

CONDITIONS AND CONTENTS OF PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS DURING SELF-ISOLATION AND DISTANCE LEARNING IN 2020-2021 IN THE PERIOD OF COVID-19 PANDEMIC

Tatyana Gennadyevna Lvova, the candidate of Pedagogical Science, senior lecturer, Moscow Aviation Institute (National Research University)

Abstract

This research aims to investigate the conditions and content of physical culture and sports classes of students (1-3 courses, age 18-22), engaged in the department of general physical training (GP) during the period of self-isolation and distance learning in 2020-2021. The study investigates students' conditions of self-isolation and distance learning in terms of opportunities for physical culture and sports outside the university, as well as the influence of these real conditions on the organization of the educational process of physical education remotely. It is also investigated the real motor activity of students during self-isolation and distance learning during the COVID-19 pandemic in 2020-2021. The students were taught using the interactive educational Internet resource, including the educational profile @mai.lvova on the Instagram social network, integrated into the MAI e-learning system (lms.mai.ru). The analysis of the students' survey data about the conditions of physical education classes and the types of motor activity carried out by them and its correlation with the success of final attestations indicates a high level of preparedness and education of students, who in the context of territorial fragmentation and unequal conditions were able to effectively organize their educational and extracurricular classes.

Keywords: students, MAI, physical education, sport, fitness, motor activity, self-isolation, distance learning, Covid-19, conditions for study session, educational platforms, Internet resources, social networks.

ВВЕДЕНИЕ

Весной 2020 г. самоизоляция студентов и преподавателей началась неожиданно для тех и других и проходила в форс-мажорных условиях. После того, как стало понятно, что в стены института студенты весной 2020 г. не вернутся (речь идет о г. Москве), организация учебного процесса продиктовала необходимость выяснения условий, в которых находятся студенты. Из г. Москвы студенты, как жители г. Москвы и Московской области, так и иногородние, разъехались в различные территориальные образования РФ, в которых условия карантина и самоизоляции различались по степени жесткости.

Общие основы организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» на кафедре физического воспитания МАИ с помощью образовательной платформы lms.mai.ru подробно описаны Якубенко Я.Э. (2021) [1].

Для проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» нами был разработан образовательный многопрофильный интерактивный интернет-ресурс, состоящий из учебной группы в WhatsApp и учебного профиля @mai.lvova в социальной сети Instagram, интегрированных в систему электронного обучения МАИ (lms.mai.ru). В осеннем семестре 2020-2021 уч. г. в беседу были вписаны 252 студента, в весеннем семестре 2020-2021 уч. г. – 236 студентов.

Условия занятий студентов с апреля 2020 г. по настоящее время наглядно отражены в действующем учебном Instagram @mai.lvova.

В марте и апреле 2020 г. некоторых студентов родители отправили в уединенные поселения из-за страха заражения COVID-19. Одна из наших студенток-москвичек провела полгода в сельской местности в лесном массиве в Смоленской области, где за интернетом нужно было идти в поле (см. посты в учебном Instagram @mai.lvova от 04.11.20; 05.11.20, 06.11.20 «Река Угра самоизоляция весной / летом / осенью»). Многие студенты уехали к родителям в сельскую местность с плохим интернетом, за которым надо было идти несколько километров. Онлайн-занятия в режиме реального времени для многих по этой причине были исключены.

В Москве и Московской области условия самоизоляции включали наибольшие ограничения передвижения, а, например, в Пензе студенты спокойно могли весной 2020 г. передвигаться по городу.

Наш студент в Геленджикском районе без ограничений передвижения совершал забеги длительностью до 30 км (см. посты в учебном Instagram @mai.lvova от 17.09.20 «Учимся бегать» и от 06.10.20 «Я – чемпион»).

В Москве наблюдалась противоположная ситуация; иногда в одной квартире оказывались самоизолированы несколько поколений, причем все вынуждены были работать или учиться дистанционно. Студенты могли заниматься физическими упражнениями на балконе, на лестничной клетке и в других неподходящих условиях (см. посты в учебном Instagram @mai.lvova от 21.04.20 «Упражнения на домашнем турнике» и 27.05.20 г. «Упражнения на домашнем турнике (часть 2)»).

Либо же занятия проходили в жилой комнате на свободном от мебели пространстве (см. посты в учебном Instagram @mai.lvova от 28.03.21 и 04.04.21 «Утренняя гимнастика»). Онлайн-занятия в режиме реального времени часть студентов также не могла проводить из-за отсутствия места и занятости жилплощади другими членами семьи.

Все эти особенности условий проведения самоизоляции весной 2020 г. мы выяснили методом педагогического онлайн-наблюдения в описанной выше образовательной системе при проверке видеотчетов студентов о двигательной активности весной 2020 г.

Мы не ожидали такого разнообразия условий, в которых студенты проводили самоизоляцию и дистанционное обучение. Видимо, такая диверсификация условий занятий была характерна именно для ФГБОУ ВО «МАИ» НИУ как для федерального столичного университета, в котором учатся студенты практически из всех регионов Российской Федерации, стран СНГ, ближнего и дальнего зарубежья. Поэтому выяснение условий, в которых студенты могли осуществлять двигательную деятельность, представлялось нам наиболее актуальной первостепенной организационно-педагогической задачей.

В начале пандемии весной 2020 г. мы провели исследование социальных условий, в которых студенты проводили самоизоляцию (Конеева Е.В., Львова Т.Г., 2020) [2].

Выяснилось, что 62,0% студентов находилось на самоизоляции вместе с родителями, 13,2% студентов в этот период перемещались из квартиры на дачу с семьей или с родителями. 9% студентов в одиночестве находились в городской квартире, 2,1% респондентов оставались в этот период в общежитии.

В настоящем исследовании нам показалось актуальным конкретизировать условия пребывания студентов в плане практических возможностей их занятий физической культурой, спортом и фитнесом.

Тем более, как мы поняли из исследований процесса дистанционного обучения другими вузовскими преподавателями физической культуры, вопрос условий для занятий и формирование учебной программы в соответствии с реальными формажорными условиями не исследовался.

По нашему мнению, наибольший интерес из ряда других исследований об организации занятий по физической культуре в вузе представляет цикл работ Кремневой В.Н. с соавт. (2019–2021 гг.) об организации обучения по в Петрозаводском государственном университете [3–4]. Практика дистанционного педагогического контроля за выполнением практических заданий по физкультуре и за самостоятельной работой студентов, исходя из содержания статей, была внедрена в практику образовательного процесса ПетрГУ еще до начала пандемии, что, видимо, значительно облегчило переход к дистанционному формату [5]. Судя по описанному в статьях прекращению использования студентами ПетрГУ мобильного приложения Strava с 1 апреля 2020 г. и переходу на видеотчеты, в том числе онлайн-соревнований по физподготовке, в которых фигурируют отжимания, приседания на одной ноге, пресс, статика и т.д., учебный процесс был перестроен исходя из того, что все студенты были изолированы в квартирах или комнатах общежития. И весь учебный

процесс был унифицирован, исходя именно из этих ограниченных жильем помещением условий [4].

Большой интерес представляет работа преподавателей Амурского государственного университета об организации практических занятий по дисциплине «Легкая атлетика» дистанционно с помощью системы Moodle. Особенно в той ее части, где студентам предлагается самостоятельно изучать технику низкого старта для предстоящих в мае 2020 г. легкоатлетических нормативов ГТО. Но в каких условиях проводилось дистанционное обучение, также не указывается [6].

Влияние жилищных студенческих проблем, связанных с отсутствием своей жилплощади, наличием домочадцев и младших членов семьи; отказ некоторых студентов от выполнения заданий в связи с условиями пребывания и отсутствием спортивного инвентаря; подбор средств и методов физподготовки, которые могут быть реализованы в таких условиях, описывает Тихомирова Т.В. (2021), организовавшая дистанционное обучение 1 курса в Кубанском государственном технологическом университете [7].

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В период с 28.05.2021 по 26.06.2021 нами проводился опрос в форме анкетирования онлайн с использованием сервиса Google Forms. Анкета была распространена среди студентов отделения ОФП кафедры физвоспитания МАИ. Опрос был пройден 181 студентом, среди которых 73 (40,3%) обучаются на 1 курсе, и по 54 (29,8%) на 2 и 3 курсах. 97,8% студентов, или 177 респондентов принадлежат к возрастному диапазону 18-22 года. 2 человека (1,1%) старше 22 лет и 2 человека (1,1%) до 18 лет. По гендерному признаку 135 человек (74,6%) опрошенных – мужчины, 46 человек (25,4%) – женщины.

Все опрошенные – студенты очной формы обучения занимались физической культурой с небольшим перерывом дистанционно с помощью lms.mai.ru, других цифровых ресурсов с 17 марта 2020 г и до окончания весеннего семестра 2020/2021 уч./г. в июне 2021 г. Студентам задавали вопросы о месте проведения самоизоляции 2020 г. (самое ограниченное передвижение, локдаун); о местах занятий физической культурой во время самоизоляции и дистанционного обучения 2020-2021 гг.; о формах занятий физической культурой, спортом и фитнесом во время самоизоляции и дистанционного обучения 2020-2021 гг.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В результате проведения опроса и обработки данных методами математической статистики мы получили следующие результаты.

Большая часть респондентов проводила самоизоляцию 2020 года в городской квартире – 113 человек (62,4%). 30 студентов (16,6%) находились в это время на даче или частном доме. Меньше всего опрошенных были изолированы в общежитии, а именно 12 человек (6,6%). 26 человека (14,4%) перемещались между несколькими местами в течение самоизоляции (рисунок. 1).

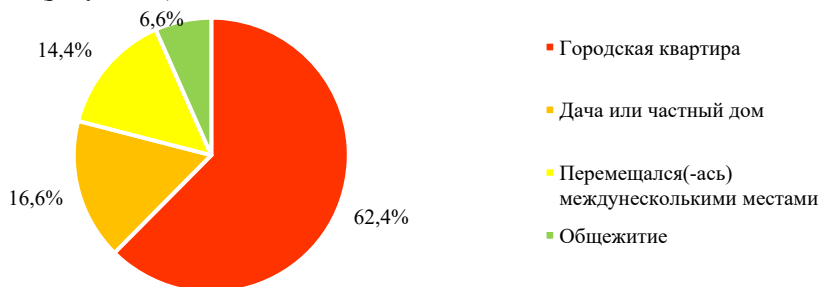


Рисунок 1 – Место проведения самоизоляции 2020 года

Для формирования программы учебных дистанционных занятий важны условия, в которых студенты имели возможность заниматься физическими упражнениями.

Во время самоизоляции и дистанционного обучения 2020-2021 годов 71 студент (39,2%) занимался физической культурой только в своей комнате квартиры или общежития, 23 студента (12,7%) на улице, на спортивной площадке, 17 (9,4%) во дворе частного дома или дачи и 15 (8,3%) в фитнес-клубе или спортзале. Еще 55 человек (30,4%) имели возможность комбинировать данные варианты (рисунок 2).



Рисунок 2 – Место занятий физической культурой во время самоизоляции и дистанционного обучения 2020-2021 годов

Мы выяснили, какие формы занятий физической культурой, спортом и фитнесом практиковали респонденты во время самоизоляции и дистанционного обучения 2020-2021 годов. Наиболее популярны среди респондентов были самостоятельные занятия дома, число людей, занимавшихся в подобной форме, составило 137 (75,7%). Занятия бегом привлекло 56 человек (30,9%), 40 человек (22,1%) занимались в фитнес-клубах или спортзалах. Всего 12 респондентов (6,6%) посещали спортивные секции, и только 6 (3,3%) профессионально занимались спортом. Кроме этого, 49 респондентов (27,1%) занимались физкультурой только в рамках обучения в вузе (рисунок 3).

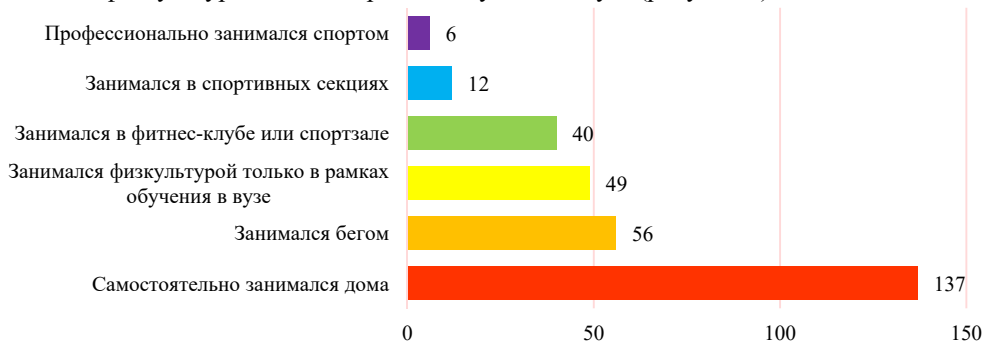


Рисунок 3 – Формы занятий физической культурой, спортом и фитнесом, практикуемые респондентами во время самоизоляции и дистанционного обучения 2020-2021 гг.

Исходя из педагогических онлайн-наблюдений, которые были подкреплены результатами опроса студентов, нами был разработан интерактивный образовательный интернет-ресурс – учебный профиль @mai.lvova в социальной сети Instagram, содержащий учебные краткие видеоуроки (видео выполнения упражнений, краткие описания, ссылки на литературу). Видео студенты снимали сами дома, там, где они реально занимались. Поэтому все учебные ролики ориентированы на реальные условия занятий студентов.

Поскольку весной 2020 г. 62,4% студентов на самоизоляции, а в 2020-2021 гг. 39,2% студентов на дистанционном обучении и самоизоляции, могли заниматься лишь в комнате, нами были разработаны 32 (данные на 1 сентября 2021 г.) видеоурока для занятий в жилой комнате с ограниченным пространством: прыжковые упражнения, подтягивания, физкультминутка, гантельная гимнастика, отжимания, потягивания, упражнения

для ног, ягодич и бедер (девушки), фитнес и упражнения для хорошей и идеальной фигуры (девушки), парные общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с весом собственного тела и на домашнем турнике (мужчины), общеразвивающие упражнения, планки, утренняя гимнастика без снарядов, с мячом, с гантелями, для улучшения осанки (см. профиль @mai.lvova в социальной сети Instagram).

Для 52,5% студентов, которые комбинировали пребывание в комнате с занятиями на улице, на спортивной площадке, во дворе частного дома или дачи, мы подготовили 35 учебных видео: прыжки со скакалкой, физкультминутка, упражнения на турнике и брусьях, упражнения Хатха-йоги, в т.ч. Сурья-Намаскар, фитнес-марафон для мужчин, утренняя гимнастика, фитнес на даче, беговая подготовка, беговая разминка и подводящие беговые упражнения, женская гимнастика, парные упражнения, упражнения для правильной осанки (см. профиль @mai.lvova в социальной сети Instagram).

Сюда же относятся и сдача тестов и испытаний ВФСК ГТО и ОФП, в т.ч. беговые упражнения, отжимания, подъем туловища, прыжки в длину, выпрыгивания вверх, приседания на одной ноге, подтягивания на перекладине, отжимания на параллельных брусьях, прыжки со скакалкой и т.д. (см. профиль @mai.lvova в социальной сети Instagram). Соответствие содержания учебного материала с реальными условиями пребывания студентов на самоизоляции и на дистанционном обучении позволил нам довести процент обученных и получивших зачет студентов до 95% весной 2021 г.

Также наш подбор учебного материала позволяет использовать его для самостоятельных занятий студентов дома, которые в период самоизоляции и дистанционного обучения практиковали 75,7% студентов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведение дистанционных практических занятий по физической культуре со студентами вузов с выполнением студентами физических упражнений возможно даже в условиях локдауна и строгих ограничений передвижения, если средства и методы физвоспитания будут соответствовать реальным условиям жизни. Условия пребывания студентов необходимо выяснять как можно быстрее с начала ограничений. Учитывая непредсказуемый характер пандемии COVID-19, необходимо создание нескольких кластеров учебных и внеучебных занятий, которые могут быть реализованы в цифровом формате дистанционно, ориентированных на следующие ограничения:

- ограниченных одной комнатой (полный локдаун), неблагоприятные условия с точки зрения двигательной активности; возможность практиковать только ациклические физические упражнения;
- в комнате, на улице, на спортивной площадке, во дворе дома или дачи (частичные ограничения), средние условия с точки зрения двигательной активности, без циклических локомоций.
- вне стен института (без ограничений передвижения), с возможностью практиковать циклические (как минимум бег), ациклические и смешанные виды индивидуальной двигательной деятельности.

Мы предлагаем воспользоваться нашим опытом создания кратких видеоуроков и рекомендуем создать преподавателям учебные аккаунты в социальных сетях с кластером упражнений, в основном общеразвивающих, для реализации в форсмажорных условиях. Судя по условиям пребывания студентов на самоизоляции, метод строго регламентированного упражнения является главным методом проведения дистанционных занятий. Что же касается циклических локомоций, то главным средством физподготовки является бег.

ЛИТЕРАТУРА

1. Якубенко Я.Э. Опыт реализации дистанционного обучения студентов в Московском авиационном институте в период изоляции (на примере дисциплины физическая культура, специализация

силовая подготовка) / Я.Э. Якубенко // Человеческий капитал. – 2021. – № 1 (145). – С. 170–179.

2. Конеева Е.В. Студенты московского авиационного института на самоизоляции в период коронавируса 2020 года – отношение к себе, здоровому образу жизни и физической культуре / Е.В. Конеева, Т.Г. Львова // Человеческий капитал. – 2020. – № 8 (140). – С. 188–199.

3. Кремнева В.Н. Вызов дистанционного обучения и возможные варианты решения задач / В.Н. Кремнева, Л.А. Неповинных // Вопросы педагогики. – 2020. – № 4-1. – С. 128–131.

4. Кремнева В.Н. Реализация практических подходов дистанционного обучения в Петро-заводском государственном университете по дисциплине: «физическая культура и спорт» / В.Н. Кремнева, Л.А. Неповинных // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 5-3 (44). – С. 141–144.

5. Кариаули А.С. Векторы использования социальных сетей и мобильных приложений в дисциплине «Физическая культура» / А.С. Кариаули // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 1. С. 51-54.

6. Корчевский А.М. Электронное обучение студентов ВУЗА дисциплинам по физической культуре и спорту / А.М. Корчевский, Е.В. Токарь // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 220–224.

7. Тихомирова Т.В. Физическая подготовка студентов в рамках занятий физической культурой в период дистанционного обучения / Т.В. Тихомирова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6 (196). – С.326-329.

REFERENCES

1. Yakubenko, Ya.E. (2021), "Experience in the implementation of distance learning of students at the Moscow Aviation Institute during the period of isolation (on the example of discipline physical education, specialization power training)", *Human capital*, No. 1 (145), pp. 170–179.

2. Koneeva, E.V. and Lvova T.G. (2020), "Students of the Moscow Aviation Institute on self-insulation during the coronavirus period 2020 - relation to myself, healthy lifestyle and physical culture", *Human capital*, No. 8 (140), pp. 188–199.

3. Kremneva, V.N. and Nepovinnykh, L.A. (2020a), "Challenge of distance learning and possible solutions to problems", *Questions of pedagogy*, No. 4-1, pp. 128–131.

4. Kremneva, V.N. and Nepovinnykh, L.A. (2020b), "Implementation of practical approaches of distance learning at Petrozavodsk State University on discipline: "Physical culture and sports"", *International Journal of Humanities and Natural Sciences*, No. 5-3 (44), pp. 141-144.

5. Kariauli, A.S. (2019), "The vectors of using social networks and mobile applications in the discipline "Physical Culture"", *Physical culture: education, training*, No. 1, pp. 51-54.

6. Korchevskiy, A.M. and Tokar E.V. (2020), "Electronic training of university students in disciplines of Physical culture and sports", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (182), pp. 220-224.

7. Tikhomirova T.V. (2021), "Physical training of students in the framework of physical education classes during distance learning", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (196), pp. 326-329.

Контактная информация: tatyana.lvova@mail.ru

Статья поступила в редакцию 30.08.2021

УДК 796.011

ВОЗДЕЙСТВИЕ СОСТЯЗАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА ОБУЧЕНИЯ НАЧАЛЬНЫМ НАВЫКАМ ПЛАВАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Дмитрий Владимирович Мальцев, соискатель, Санкт-Петербургский государственный политехнический университет, Олег Евгеньевич Понимасов, доктор педагогических наук, Северо-Западный институт управления, Санкт-Петербург

Аннотация

С целью совершенствования элементов техники плавания младших школьников разработана состязательно-игровая методика обучения, структурированная по стадиям освоения начальных