

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ ВУЗА ВО ВРЕМЯ САМОИЗОЛЯЦИИ С ЭЛЕМЕНТАМИ ДИСТАНЦИОННОГО КОНТРОЛЯ В РАМКАХ ДИСЦИПЛИНЫ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Воронов Н.А.¹, Новожилова С.В.¹, Игнатова Е.В.¹, Авдеева С.Н.¹

¹Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова, Ярославль, e-mail: n.voronov@uniyar.ac.ru

В результате сложившейся ситуации населению, в том числе и обучающимся, было рекомендовано соблюдать режим самоизоляции, по возможности перевести учебный и рабочий процесс в дистанционную форму. При этом произошли изменения в традиционной привычной жизни. Во время самоизоляции распространенными изменениями стали: снижение физической активности, нарушение режима дня, увеличение нагрузки на зрение, увеличение психоэмоциональной нагрузки. В связи с введением в Ярославской области ряда ограничительных мер из-за эпидемии COVID-19 такие меры негативно отразились на благосостоянии населения, показали уязвимость групповых занятий спортом в помещениях (прикладной физической культурой). В то же время не только сохранилась потребность в занятиях физической культурой и спортом, но и возросла важность этих занятий как средства повышения сопротивляемости к болезням. При введении ограничений из-за эпидемии у людей появились ограничения в двигательной активности. Места проведения спортивных занятий (спортивные площадки, спортивные залы, тренажерные помещения) были закрыты, а это означает, что единственное место, где разрешено заниматься, – это место проживания. Решение вопроса о способе организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой студентов вуза является актуальным во время самоизоляции. Решение этой задачи мы видим в создании электронного учебного курса (ЭУК) «Прикладная физическая культура (дневник самостоятельных занятий обучающихся)» в LMS Электронный университет Moodle.

Ключевые слова: физическая подготовка, студенты, самостоятельная физическая тренировка, дистанционные технологии, электронные учебные курсы, здоровье, анкетирование.

INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS DURING SELF-ISOLATION WITH REMOTE CONTROL ELEMENTS WITHIN THE «APPLIED PHYSICAL EDUCATION» DISCIPLINE

Voronov N.A.¹, Novozhilova S.V.¹, Ignatova E.V.¹, Avdeeva S.N.¹

¹P.G. Demidov Yaroslavl State University, Yaroslavl, e-mail: n.voronov@uniyar.ac.ru

As a result of this situation, the population, including students, was advised to observe a self-isolation regime. If possible, transfer the training and work process to a remote form. At the same time, there were changes in the traditional usual life. During self-isolation, common changes became: reduced physical activity, disruption of the day, increased visual load, increased psychoemotional load. In connection with the introduction of a number of restrictive measures in the Yaroslavl region due to the COVID-19 epidemic, such measures negatively affected the well-being of the population, showed the vulnerability of group sports in the premises (applied physical education). At the same time, the need for physical education and sports has not only persisted, but the importance of these activities has also increased as a means of increasing resistance to diseases. When restrictions were introduced due to the epidemic, people had conditional restrictions on motor activity. Sports venues, and these are sports grounds, sports halls, gym facilities - all this was closed, which means that the only place where it is allowed to engage is a place of residence. The solution of the question of the way of organizing and conducting independent physical education classes of students of the University is relevant during self-isolation. We see the solution to this problem in the creation of the electronic training course (EUK) «Applied Physical Culture (Diary of Independent Studies of Students)» at LMS Electronic University Moodle.

Keywords: physical training, students, independent physical training, remote technologies, e-learning courses, health, questionnaires.

На сайте Министерства науки и высшего образования РФ 14 марта 2020 г. появился приказ о новых правилах организации образовательной деятельности в российских вузах [1].

В связи с введением в Ярославской области ряда ограничительных мер из-за эпидемии COVID-19 такие меры негативно отразились на благосостоянии населения, показали уязвимость групповых занятий спортом в помещениях (прикладной физической культурой). В то же время не только сохранилась потребность в занятиях физической культурой и спортом, но и возросла важность этих занятий как средства повышения сопротивляемости к болезням, борьбы с гиподинамией [2].

Таким образом, *актуальность* работы обусловлена наличием *противоречия* между требованиями Министерства науки и высшего образования РФ к организации контактной работы обучающихся и педагогических работников исключительно в электронной информационно-образовательной среде и недостаточно высоким уровнем проработанности методик по организации и проведению самостоятельных занятий физической культурой студентов вуза во время самоизоляции.

Объектом исследования является процесс организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой студентов вуза во время самоизоляции в рамках дисциплины «Прикладная физическая культура».

Предметом исследования является электронный учебный курс (ЭУК) «Прикладная физическая культура (дневник самостоятельных занятий обучающихся)» в LMS Электронный университет Moodle ЯрГУ.

Целью исследования было решение вопроса о способе организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой студентов вуза во время самоизоляции с элементами дистанционного контроля в рамках дисциплины «Прикладная физическая культура». Задачи исследования: разработать электронный учебный курс (ЭУК) «Прикладная физическая культура (дневник самостоятельных занятий обучающихся)» в LMS Электронный университет Moodle ЯрГУ; обучить студентов регулированию физической нагрузки во время выполнения заданий по данным пульса.

Создан электронный учебный курс (ЭУК) «Прикладная физическая культура (дневник самостоятельных занятий обучающихся)» в LMS Электронный университет Moodle ЯрГУ. Разработаны видеолекции, презентации, методические рекомендации для студентов по изучению и выполнению заданий курса, тренировочные задания, методические рекомендации по ведению дневника самостоятельных занятий обучающихся.

Материал и методы исследования. Для достижения поставленной цели авторами был разработан электронный учебный курс (ЭУК) «Прикладная физическая культура (дневник самостоятельных занятий обучающихся)» в LMS Электронный университет Moodle ЯрГУ [3] для студентов I–III курсов всех факультетов Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова.

Результаты исследования и их обсуждение. В реализации электронного учебного курса (ЭУК) «Прикладная физическая культура (дневник самостоятельных занятий обучающихся)» приняли участие 2865 студентов (рис. 1) и 16 преподавателей.

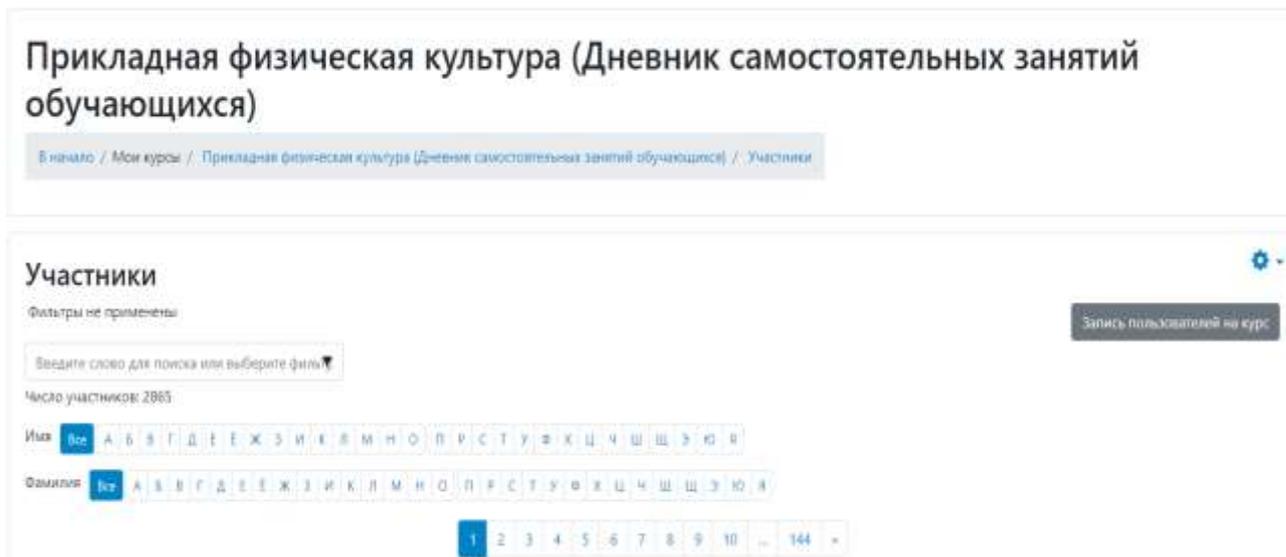


Рис. 1. Участники электронного учебного курса

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой студентов вуза во время самоизоляции.

Организация осуществлялась следующим образом:

1) ознакомление с теоретическим материалом, представленным в виде презентаций, видеолекций (рис. 2).

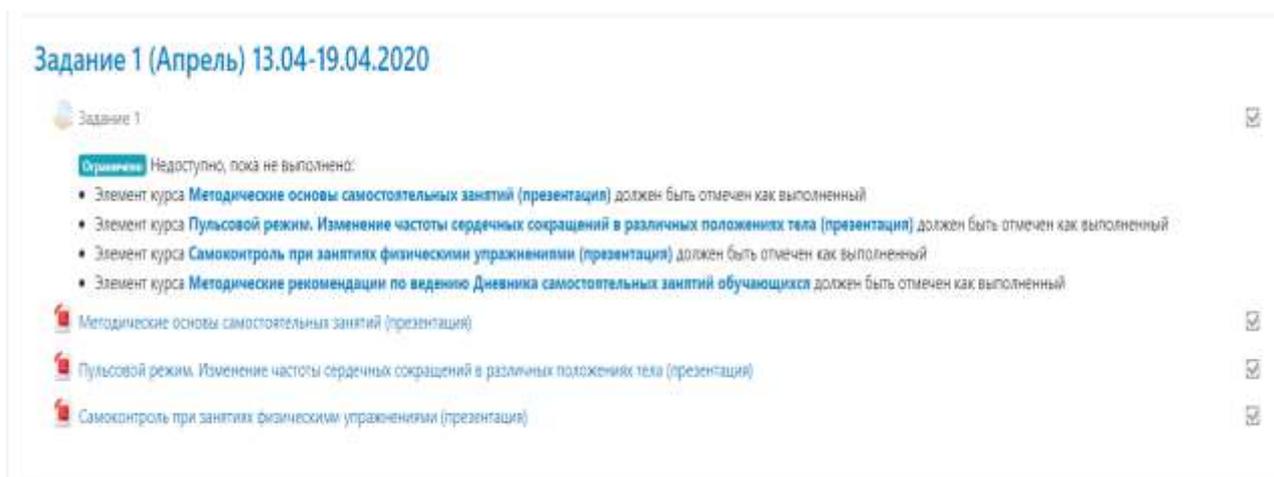


Рис. 2 Пример теоретической части задания

2) ознакомление с техникой выполнения каждого упражнения, вводной и заключительной частями занятия (активные ссылки) (рис. 3);

Дополнительные материалы

-  Разминка
-  Подтягивание на перекладине
-  Приседания
-  Бёрпи
-  Планка
-  Отжимания
-  Пресс
-  Гиперэкстензия
-  Растяжка

Рис. 3. Дополнительные материалы по курсу

- 3) еженедельное выполнение тренировочных заданий (согласно расписанию дат учебных занятий на факультетах); задание открывается только в указанные в нем сроки;
- 4) заполнение и отправка дневника самостоятельных занятий обучающихся. Выполнение задания подтверждается отправкой заполненного дневника в конце каждой недели. Форма для заполнения приложена к каждому заданию;
- 5) еженедельные комментарии преподавателя данных дневника и выставление оценки, которая фиксируется в журнале оценок у каждого студента.

В последнем разделе курса студентам предлагалось оставить свои отзывы, комментарии или видео по вопросам курса (для завершения курса этот раздел был не обязательным).

Содержание задания для самостоятельных занятий обучающихся. Занятие состоит из подготовительной части (разминка – 20 мин), основной части (45 мин) и заключительной части (растяжка – 25 мин). Подготовительная и заключительная части представлены в виде активных ссылок.

Основная часть включает упражнения на все группы мышц. Упражнения унифицированы. Каждое задание выполняется в различных режимах. Например, в одном задании бег на месте (3 мин) чередуется с выполнением упражнений (2 серии), в другом упражнения выполняются методом интервальной тренировки и т.д.

Задание (рис. 4) состояло из двух занятий (второе занятие повторялось) (рис. 4), поскольку у студентов в соответствии с рабочей программой дисциплины по предмету «Прикладная физическая культура» определено 2 занятия в неделю. Дата занятий ставилась в соответствии с датой, которая являлась в расписании фактической, т.е. дата – время занятий по расписанию на неделе. Каждую неделю выкладывалось новое задание, всего было выложено 9 заданий (9 недель).

Задание 4

Занятие 1

Вводная часть Разминка (20 мин)

Основная часть (45 мин)

1 часть 5 упражнений, 1 круг

- 50 прыжки с разведением рук и ног
- 20 отжиманий
- 20 гиперэкстензия
- 15 берпи
- 40 приседаний

2 часть 4 упражнения, 2 круга

- 10 приседания
- 20 пресс
- 10 отжиманий
- 20 прыжки с разведением рук и ног

3 часть 3 упражнения, 3 круга

- 5 берпи
- 10 приседания
- 10 гиперэкстензия

4 часть 2 упражнения, 4 круга

- 10 отжимания
- 10 приседания

5 часть 1 упражнение 5 кругов

- планка

Заключительная часть Растяжка (25 мин)

Занятие 2. То же, что и занятие 1

Рис. 4. Пример задания

Заполнение дневника самостоятельных занятий обучающихся. Одной из задач нашей работы было обучить студентов регулированию физической нагрузки во время выполнения заданий по данным пульса. Знать свой пульс во время физических нагрузок крайне важно, чтобы не нанести вред сердцу [4]. Поэтому студенты измеряли пульс до занятия, после разминки, во время выполнения задания и после растяжки. Определяли самочувствие (хорошее, удовлетворительное, плохое) и настроение (хорошее, удовлетворительное, плохое). Данные объективных и субъективных показателей заносили в дневник. Способ измерения пульса – пальпаторно (пульс измеряется за 10 секунд, полученное число необходимо умножить на 6, чтобы получить пульс за 1 минуту).

Пульс до занятия	
Пульс после разминки	
Пульс после тренировки	
Пульс после растяжки	
Самочувствие	
Настроение	

Рис. 5. Показатели Дневника самостоятельных занятий

Дистанционный контроль правильности выполнения задания осуществлялся с помощью анализа преподавателем заполненного студентом дневника самостоятельных

занятий обучающихся.

Практическая значимость работы, прежде всего, состоит в том, что идеи разработанного нами и апробированного в ходе педагогического эксперимента электронного учебного курса могут быть использованы в своей работе преподавателями других вузов [5]. Созданный нами курс может быть полезен при разработке рабочих программ.

Отзывы и комментарии студентов о курсе. В последнем разделе курса обучающимся предлагалось оставить свои отзывы, комментарии или видео по вопросам курса (для завершения курса этот раздел был не обязательным).

Всего было прислано около 240 ответов, из них 20 – это видеоролики самостоятельных занятий студентов в условиях самоизоляции. Вот некоторые отзывы студентов.

1. «Хочу сказать спасибо за занятия в вузе и на дистанционном обучении, ведь они мотивируют меня заниматься спортом и поддерживать свою физическую форму!»
2. «Огромное спасибо нашим преподавателям, которые старались сделать курс не только насыщенным (так как присутствовала и теория, и практика), но и очень полезным! Упражнения были на разные группы мышц, причем некоторые из них для многих были ранее мало знакомы».
3. «За это время мы научились лучше контролировать свой пульс, узнали свои физические способности и теперь готовы к любым трудностям! Благодарим за Ваш труд, дорогие учителя физической культуры!»
4. Занятия физкультурой во время дистанционного обучения пошли мне на пользу. Я давно хотела приучить себя регулярно заниматься спортом, но все время что-то мешало этому. Либо времени не было, либо я жалела себя, либо просто ленилась. Контроль за выполнением мною занятий, который осуществлялся преподавателем в Moodle, послужил мотивацией начать заниматься спортом. Благодаря занятиям я, например, стала лучше качать пресс (раньше я не могла выполнить более 20 раз поднятия туловища), и, думаю, при сдаче этого норматива у меня не возникнет проблем. Спасибо преподавателям за интересные лекции, за грамотно составленную программу занятий!»
5. «Хочу сказать большое спасибо преподавателям по физической культуре за то, что даже в такое непростое время они помогали поддерживать нас в хорошей форме, придумывали разнообразные программы домашних тренировок. Благодаря этому мы все ходим стройные и подтянутые».
6. «Все очень понравилось, спасибо! Хочется поблагодарить преподавателей за то, что помогали нам поддерживать себя в форме на протяжении всего дистанционного обучения с помощью разнообразных тренировок. Благодаря этим тренировкам удалось сохранить

здоровье в этих тяжелых для всех условиях постоянного стресса и огромного количества заданий на компьютере. Некоторые тренировки были тяжелыми (особенно метод “табата”), но мне понравился такой план тренировки. К сожалению, занятия проходили дома, поэтому частенько под ноги попадалась мебель. К счастью, обошлось без травм и увечий. Очень надеюсь на то, что все мы встретимся в новом семестре уже не дистанционно, а лично. Всем желаю отлично отдохнуть и не болеть. Спасибо!»

7. «Я хочу сказать мнение о том, что мне все упражнения понравились, благодаря им я стал сильнее. Я хотел бы пожелать, чтобы мы и дальше выполняли эти упражнения и стали сильными и уверенными. От всей души хочу пожелать всем здоровья и успехов!»

8. «Очень понравилась доля юмора! Ведь это было очень важно в тяжелых условиях карантина. Когда мы стояли в планке, весь дом чувствовал, что мы из ЯрГУ и что мы очень любим свой вуз».

Выводы

1. Согласно требованиям Министерства науки и высшего образования РФ к организации контактной работы обучающихся и педагогических работников исключительно в электронной информационно-образовательной среде авторами разработан и внедрен в практику электронный учебный курс (ЭУК) в LMS Электронный университет Moodle ЯрГУ по проведению самостоятельных занятий физической культурой студентами вуза во время самоизоляции.
2. Разработана система дистанционного контроля правильности выполнения задания путем анализа преподавателем заполненного студентом дневника самостоятельных занятий.
3. Установлено, что авторский курс, согласно отзывам студентов, эффективен во время самоизоляции.
4. Апробированный авторский курс внедрен в процесс обучения студентов ЯрГУ по дисциплине «Прикладная физическая культура».

Список литературы

1. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 14 марта 2020 г. № 397 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы высшего образования и соответствующие дополнительные профессиональные программы, в условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации» от 16 марта 2020г. № 635-р. [Электронный ресурс]. URL: https://minobrnauki.gov.ru/ru/documents/card/?id_4=1064 (дата обращения: 22.07.2020).

2. Воронин С.М. Самостоятельная физическая подготовка студентов непрофильных вузов // Теория и практика физической культуры. 2011. №4. С. 19.
3. Воронов Н.А., Шипов Н.А. Использование массовых открытых онлайн-курсов в электронной образовательной среде платформы MOODLE ЯрГУ на примере предмета «Физическая культура» // Актуальные проблемы совершенствования высшего образования: тезисы докладов конференции. XIV всероссийская научно-методическая конференция. Ярославль, 2020. С. 61-63.
4. Люсин А.В. Формирование здорового образа жизни как ценности // Вопросы педагогики. 2020. № 2-1. С. 131-134.
5. Трофимов А.В. Формирование установки на здоровый образ жизни // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. Саратов, 2019. С. 243-247.