

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД В РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

Путилина Т.А.¹, Семькина И.Н.¹, Шутьева Е.Ю.², Раскита Е.П.²

¹ФГБОУ ВО «Ростовский государственный университет путей сообщения», Ростов-на-Дону, e-mail: putilina27@rambler.ru;

²ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет», Ростов-на-Дону, e-mail: elena033p@yandex.ru

Здоровье людей – это основа благополучия и главная ценность России. Поэтому вопрос развития физической культуры и спорта среди студенческой молодежи сегодня, в период пандемии коронавируса, не только стал первоочередным, но и приобрел особую важность. Вынужденный временный переход высшей школы на дистанционную форму обучения весной 2020 г. поставил перед преподавательским составом вузов новые задачи. Результаты нововведений показали, что перевести в режим онлайн формы очного обучения не получается без ущерба для результатов, особенно учитывая специфику дисциплины «Физическая культура и спорт». В ходе исследования использовались опыт удаленной работы с учащимися первого курса основной и подготовительной медицинских групп очного отделения Ростовского государственного университета путей сообщения, итоги анкетирования студентов и преподавателей, материалы разнообразных тренингов и онлайн-курсов на различных образовательных платформах. В комплексном подходе при реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» ключевое значение имеют создание и использование электронных учебных курсов в условиях самоизоляции. Дистанционное обучение в области физической культуры и спорта не соответствует запросам молодого поколения. Результаты проведенного анкетирования показали, что для педагогов ключевыми проблемами дистанционной работы по физической культуре и спорту в вузе во время пандемии стали: невозможность использования спортивных объектов для проведения физкультурных занятий; неумение некоторых преподавателей осуществлять общение с учащимися посредством современных компьютерных технологий; невозможность исправления технических ошибок при выполнении двигательных задач и контроля их выполнения в целом. На эффективность комплексного подхода по ФКиС в вузе оказывают положительное влияние такие электронные сервисы, как: электронные журналы, google-анкеты, сайты для электронной регистрации на спортивные мероприятия, социальные сети, онлайн-курсы, электронные научные библиотеки, видеоматериалы спортивных клубов, видеоуроки, специализированные мобильные приложения. Но они являются лишь удобным и незначительным дополнением к офлайн-занятиям.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, студенты, пандемия, комплексный подход, дистанционные образовательные технологии.

COMPREHENSIVE APPROACH IN THE IMPLEMENTATION OF THE DISCIPLINE «PHYSICAL EDUCATION AND SPORT» IN THE CONDITIONS OF THE PANDEMIC

Putilina T.A.¹, Semykina I.N.¹, Shuteva E.Y.², Raskita E.P.²

¹Rostov State University of Railway Transport, Rostov-on-Don, e-mail: putilina27@rambler.ru;

²Don State Technical University, Rostov-on-Don, e-mail: elena033p@yandex.ru

People's health is the basis of well-being and the main value of Russia. Therefore, the development of physical culture and sports among students, today, during the coronavirus pandemic, has become not only a priority, but also has acquired special importance. The forced temporary transition of the higher school to the remote form of engagement in the spring of 2020, the sfrm, presented new challenges to the teaching staff of higher education institutions. The results of such innovations have shown that it is impossible to transfer full-time education forms to online without compromising the results, especially given the specifics of the discipline «Physical Culture and Sports». The study used the experience of remote work with first-year students of the main and preparatory medical groups of the full-time department of the Rostov State University of Railway Transport, the results of the survey of students and teachers, materials of various webinars and online courses, on various educational platforms. In an integrated approach to the implementation of the discipline «Physical Culture and Sports», the creation and use of electronic training courses in self-isolation is of key importance. Distance learning in the field of physical culture and sports does not meet the needs of the younger generation. The study of the survey showed that for teachers, the key problems of remote work in physical culture and sports at the university during the pandemic were: the inability to use sports facilities for physical education classes; the inability of some teachers to communicate with students through modern computer technologies; the inability to correct technical errors in the

performance of motor tasks and control their performance in general. On the effectiveness of an integrated approach on PE in high school have a positive impact electronic services such as e-journals, google-profiles, sites for electronic filing of sports events, social networking, online courses, electronic scientific library, videos, sports clubs, tutorials, specialized mobile apps. But they are only a convenient and insignificant addition to offline classes.

Keywords: physical culture and sports, students, pandemic, integrated approach, distance educational technologies.

Здоровье людей – это основа благополучия и главная ценность России. Поэтому вопрос развития физической культуры и спорта среди студенческой молодежи сегодня, в период пандемии коронавируса, не только стал первоочередным, но и приобрел особую важность.

Президент России В.В. Путин одним из первоочередных направлений развития физической культуры и спорта в России до 2024 г. выделил необходимость увеличения численности обучающихся и студентов, регулярно занимающихся физической культурой и спортом. Государственная программа «Развитие физической культуры и спорта» предусматривает увеличение к 2024 г. доли детей и молодежи в возрасте 3–29 лет, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 86%. Ключевыми направлениями стали создание для всех категорий и групп населения условий для развития физической культуры и спорта, массового спорта, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта, а также подготовка спортивного резерва.

На основе анализа большого количества проводимых в этой области исследований можно утверждать, что в настоящее время проблема формирования здорового стиля жизни у студенческой молодежи является достаточно изученной. Но можно с уверенностью сказать, что результат этих научных работ в системе высшего образования неоднозначен. Среди молодых людей, обучающихся в вузе, по-прежнему наблюдается высокий процент молодежи с вредными привычками. Студенческая молодежь все так же недостаточно внимания уделяет здоровому стилю жизни и активному двигательному режиму, что провоцирует увеличение обучающихся с нарушениями здоровья [1].

Последние данные указывают, что общая численность студентов, обучающихся в высших учебных заведениях Ростовской области, составляет свыше 126 тыс. человек (на очной форме обучения – свыше 75 тыс. человек). Из них более 40% имеют хронические заболевания, слабую физическую подготовленность и низкий уровень здоровья. В некоторых вузах в специальную медицинскую группу входят 25% студентов.

Цель исследования. Вынужденный временный переход высшей школы на дистанционную форму обучения весной 2020 г. поставил перед преподавательским составом вузов новые задачи. Результаты нововведений показали, что перевести очное обучение в онлайн-формат без ущерба для результатов не получается, особенно учитывая специфику дисциплины «Физическая культура и спорт». Поэтому целями данной работы являются выявление, анализ и систематизация комплексного подхода, необходимого для развития

физической культуры и спорта и формирования здорового стиля жизни у обучающихся, на примере студентов вуза в условиях пандемии.

Материал и методы исследования

В ходе исследования использовались:

- опыт удаленной работы с учащимися первого курса основной и подготовительной медицинских групп (в количестве 350 человек) очного отделения Ростовского государственного университета путей сообщения;
- итоги анкетирования студентов и преподавателей;
- материалы разнообразных тренингов и онлайн-курсов на различных образовательных платформах.

Для исследования применялись теоретические и эмпирические методы. Осуществлялся анализ комплексного подхода, необходимого для развития физической культуры и спорта и становления здорового стиля жизни студентов. Были проведены систематизация различных форм работы, выявлен последующий результат.

Результаты исследования и их обсуждение

В настоящее время во многих вузах сформировалась проблема, связанная с реализацией дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Возникновению данного положения вещей предшествовало письмо заместителя директора Департамента государственной политики в сфере высшего образования и молодежной политики Минобрнауки России О.Е. Чернышевой (№ МН-2.1/1538 от 20.03.2019 г.), в котором указывалось, что учебные занятия по данным дисциплинам в высших учебных заведениях могут быть представлены как контактной работой обучающихся с преподавателем, так и самостоятельной формой обучения [2]. Таким образом, большинство вузов России, в том числе и РГУПС, перевели существенную часть практических занятий физкультурой для студентов на самостоятельную работу. Этот фактор стал первым отрицательным звеном, ставшим на пути реализации государственной программы «Развитие физической культуры и спорта» среди студенческой молодежи. Так, время, выделенное на практические упражнения в области физической культуры в вузе, сократилось с 72 ч до 16 ч в семестр. При этом уменьшилось и количество семестров преподавания данных дисциплин до 4 вместо положенных 6–7. А полный переход на дистанционное обучение в условиях пандемии еще больше усугубил негативную ситуацию. Перед преподавательским составом встал непростой вопрос реализации новых образовательных стандартов в сложившихся условиях. Как показывает практика, при поступлении в вуз первокурсники имеют неоднородный уровень показателей здоровья и знаний, помогающих его сохранению, что часто не принимается во внимание образовательной организацией. Изучая процесс привыкания первокурсников к

учебе, можно выделить такие показатели, как самоопределение и активная реализация временных параметров. Так, активное включение студентов в творческую жизнь вуза, научную работу и спортивные мероприятия, появление новых друзей формируют изменения в поведении обучающихся, во всех сферах жизни. В контексте изложенного выше рассмотрим комплексные условия, способствующие развитию физической культуры и спорта и становлению здорового стиля жизни у студентов.

Исследование самостоятельной физкультурной активности и отношения студенческой молодежи к здоровому образу жизни в условиях пандемии было проведено нами с помощью анкетирования. В исследовании приняли участие 350 студентов очного отделения. Полученные в ходе социологического опроса результаты указывают, что самостоятельно занимаются физической культурой и спортом лишь 35% студентов. А во время самоизоляции эта цифра составляла около 17% (табл. 1). При этом лишь 25% протестированных молодых людей посещают тренировки регулярно – 2–4 раза в неделю. Эту категорию в основном составили ребята, занимающиеся в спортивных секциях, иногда и за пределами учебного заведения. Для большей части молодых людей во время тестирования (58%) сложности при занятиях вызывают: неумение самостоятельно составлять программу тренировок, так как они не имеют требуемых знаний по воздействию нагрузки на организм, дозировке и содержанию спортивно-оздоровительных технологий. А 13% студентов считают необходимым глобально поменять свой двигательный режим. Показатели проведенного тестирования указывают, что часть респондентов связывают снижение своей физической активности с дополнительными финансовыми затратами на приобретение спортивного инвентаря и абонементов в спортивные клубы. При этом размер стипендии не может в полной мере покрыть эти траты. А очные учебные занятия в вузе для них являются приемлемой альтернативой, так как сейчас техническое оснащение и спортивные базы во многих вузах находятся на должном уровне. Также дисциплины элективных курсов по физической культуре и спорту дают возможность заниматься наиболее предпочтительным видом физической активности. При этом всегда есть квалифицированный специалист (преподаватель), который при необходимости бесплатно даст консультацию.

Таблица 1

Показатели самостоятельных занятий студентов физической культурой

Регулярность занятий	2–4 раза в неделю	2–4 раза в месяц	Не занимаются
% занимающихся	35	52	13

Тестирование профессорско-преподавательского состава выявило следующие результаты. Согласно рабочим программам вузов, содержание учебного процесса составляют

лекции, практические занятия, самостоятельная работа и контроль полученных знаний [3]. Реальность выдвигает на первый план самостоятельную работу учащихся вузов. У преподавателей же появляется дополнительная нагрузка, увеличивающая количество часов аудиторной работы. При удаленной работе применялись различные известные дистанционные образовательные технологии. Опрос показал, что в образовательном процессе важное место отводится приложению WhatsApp. В настоящее время оно пользуется наибольшей популярностью – как доска объявлений и для обмена различной информацией между преподавателем и студентами. Далее, по возрастанию использования, применялись следующие инструменты: Zoom (49,2%), Skype (40,1%), Instagram (32,3%) и иные (37,6%), среди которых такие технологии, как Webinar, BigBlueButton. Провайдер Zoom использовался преподавателями чаще всего для проведения онлайн-лекций (табл. 2). Различные комбинации исследуемых образовательных платформ были применены для удаленного обучения 80,1% тестируемых. При этом подача учебного материала и формы контроля при очной и дистанционной формах сильно различаются.

Таблица 2

Дистанционные образовательные технологии

	Соц. сети	Образовательные платформы	Эл. библиотеки	Другое
Образовательные технологии	ВКонтакте Instagram WhatsApp	Zoom Webinar Moodle» «Юрайт	Elibrary GoogleSholar Scopus	Электронные журналы, google-анкеты, сайты для электронной регистрации на спортивные мероприятия, онлайн-курсы, видеоматериалы спортивных клубов, видеоуроки, специализированные мобильные приложения

В ходе исследования было решено изучить мнение учащейся молодежи по отношению к тому, как грамотно и эффективно сами преподаватели используют возможности образовательных платформ. Уровень освоения преподавателями современных образовательных технологий образовательного контента на «хорошо» и «отлично» оценили 45,8% молодых людей. При этом высокое качество и грамотную подачу учебного материала, выставляемого в образовательных порталах вузов, отметили 64,2% студентов (табл. 3).

Для педагогов, в свою очередь, ключевыми проблемами дистанционной работы стали: невозможность использования спортивных объектов для проведения физкультурных занятий; неумение некоторых преподавателей осуществлять общение с учащимися посредством современных компьютерных технологий; невозможность исправления технических ошибок при выполнении двигательных задач и контроля их выполнения в целом. Также среди трудностей, возникающих в процессе дистанционного обучения, выделялись психологическая и техническая неготовность части профессорско-преподавательского состава к переходу на удаленный режим работы и сложность использования им современных дистанционных технологий. Эта ситуация была особенно острой на кафедрах, где средний возраст преподавателей составил 60–65 лет.

Таблица 3

Показатели удовлетворенности студентов работой ППС

	Качество учебного материала	Владение контентом
Отлично	40	10
Хорошо	24	36
Удовлетворительно	34	30
Неудовлетворительно	12	24

Также на физической активности студентов сказалось и отсутствие спортивно-массовых мероприятий, отмененных из-за ограничений, введенных во всем мире. Многие обучающиеся не имели возможности посещать спортивные секции (которые не прекращали своей работы), так как не могли жить в общежитии и были вынуждены уехать в свои регионы.

Значительное сокращение количества занятий физической культурой привело к увеличению гипокинезии среди студенческой молодежи в 2 раза [4]. Так как самостоятельно заниматься продолжила лишь незначительная часть студентов, то эта тенденция будет увеличиваться и далее. Некоторые молодые люди пошли работать, а оставшиеся занялись бесполезным времяпрепровождением. Поэтому, если в ближайшее время не будут пересмотрены образовательные стандарты по физической культуре и спорту, то это может привести к серьезным проблемам со здоровьем молодых людей в будущем. При этом следует учитывать, что специфика некоторых вузов предусматривает профотбор и определение профессионально значимых качеств, указанных, например, в Федеральном законе «О железнодорожном транспорте Российской Федерации», «Положении о порядке адаптации работников в АОА «РЖД»», приказе Министерства транспорта РФ «Об утверждении порядка профессионального отбора, в том числе, определения психофизиологических качеств и профессиональной пригодности на железнодорожном транспорте общего пользования» и т.д.

В комплексном подходе при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» с использованием современных дистанционных образовательных технологий используются социальные сети (ВКонтакте, Instagram) и библиотеки (Elibrary, GoogleScholar, Scopus), современные платформы (Zoom, Webinar, Moodle и т.д.). В условиях карантина дистанционные онлайн-тренировки стали действенным средством предотвращения длительного перерыва в учебно-тренировочном процессе [5].

Проведенное тестирование студентов показало, что большинство (около 72%) опрошенных видят необходимость занятий физической культурой в офлайн-формате. При этом лишь 1% опрошенных выбрали полностью дистанционное обучение. Оставшаяся часть респондентов готова к смешанному обучению.

Дистанционное обучение студентов отрицательно сказывается на их состоянии здоровья, так как приводит к увеличению времени работы за компьютером, понижению уровня физической активности, уменьшению количества времени, проводимого на свежем воздухе. Также при самоизоляции увеличивается воздействие стрессовых факторов и перегружается психическое здоровье обучающихся. Соответственно, организация дистанционного обучения указывает на необходимость разработки и применения новых форм и методов работы со студенческой молодежью преподавателями физической культуры.

Для молодых людей в этой ситуации требуется научиться формировать ценностное отношение к здоровью, тем самым проводя профилактику заболеваний, и новой коронавирусной инфекции в том числе. Дистанционное обучение в области физической культуры и спорта не соответствует запросам молодого поколения.

Заключение

Для комплексного подхода в реализации дисциплины «Физическая культура» в вузе в условиях пандемии от профессорско-преподавательского состава требуется не только применение устоявшихся профессиональных навыков, но и использование современных образовательных технологий. В комплексном подходе при реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» ключевое значение имеют создание и использование электронных учебных курсов в условиях самоизоляции. Грамотное применение электронных ресурсов во время самоизоляции значительно повышает эффективность преподавания дисциплины, они легко воспринимаются молодым поколением. Положительное влияние на учебный процесс во время коронавируса оказывают такие электронные сервисы, как: электронные журналы, google-анкеты, сайты для электронной регистрации на спортивные мероприятия, социальные сети, онлайн-курсы, электронные научные библиотеки, видеоматериалы спортивных клубов, видеоуроки, специализированные мобильные приложения. Но они являются лишь необходимым дополнением к офлайн-занятиям.

Список литературы

1. Пономарев И.Е., Литвинов В.А., Пономарев О.И. Состояние общества, здоровье человека и проблемы воспитания, образования и оздоровления студентов средствами физической культуры // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2016. № 4. С. 34-38.
2. Носов А.Г., Бриленок Н.Б. Педагогические условия становления здорового образа жизни у студентов // Современные наукоемкие технологии. 2020. № 4-2. С. 305-310.
3. Бондин В.И. Путилина Т.А. Физкультурно-оздоровительное самосовершенствование студентов в системе профессиональной подготовки по физической культуре и спорту на основе кинезисэнергономического подхода // Известия Южного федерального университета. 2015. № 7. С. 77-89.
4. Усачев Н.А., Сурнин Д.И. Организация дистанционного обучения в вузах по циклу дисциплин «Физическая культура и спорт» в условиях пандемии // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 7. С. 414-422.
5. Минаев А.И., Исаева О.Н., Кирьянова Е.А. Особенности организации деятельности вуза в условиях пандемии // Современные проблемы науки и образования. 2020. № 4. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=29858> (дата обращения: 12.02.2021).