

*Карпина Елена Викторовна, ст. преподаватель кафедры физической культуры, Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

## **САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ ПРИ ПАНДЕМИИ**

**Аннотация:** В данной статье рассматривается влияние вируса COVID 19 на физическую активность студентов. Как образовательные учреждения справляются с этой проблемой и какие средства, и методы дистанционного обучения применяются, чтобы не перегрузить студентов. Определены «плюсы» и «минусы» дистанционного формата обучения. Приведены примеры, в которых студенты вели дневники физической активности и его положительное влияние даже в условиях пандемии.

**Ключевые слова:** физическая культура, двигательная активность, пандемия, дистанционное обучение, студенты, самостоятельные занятия.

**Annotation:** This article examines the impact of the COVID 19 virus on the physical activity of students. How do educational institutions cope with this problem and what means and methods of distance learning are used in order not to overload students. The "pros" and "cons" of the distance learning format are defined. Examples are given in which students kept diaries of physical activity and its positive impact even in a pandemic.

**Keywords:** physical culture, motor activity, pandemic, distance learning, students, independent studies.

Сфера образования в нынешних условиях, когда пандемия COVID-19 оказывает свое негативное влияние на все области жизни, претерпевает

сильные корректировки. Системе образования как среднего и среднего профессионального, так и высшего необходимо адаптироваться к новым условиям.

Образовательные учреждения в условиях пандемии, заболевания, которое охватывает территорию нескольких стран или целого континента, а в нынешней ситуации и всего земного шара, постоянно выходят на дистанционную форму обучения [3]. Это связано с распространением вируса и усилением угрозы здоровью учащихся и преподавателей. В таких непростых условиях перед преподавателями стоит непростая задача выработки методов и средств проведения дистанционного обучения и определения объемов нагрузки, чтобы не перегрузить студентов. Наиболее сложной эта задача является для физической культуры, которая основывается прежде всего на практической работе преподавателя и студентов в зале или на улице.

В нынешних условиях всячески рекомендуется держать социальную дистанцию, использовать средства индивидуальной защиты, чтобы снизить риск распространения COVID-19. При росте заболеваемости учебные заведения переводят на дистанционный режим. Такого рода меры могут быть приняты и в частном порядке, если в группе один из студентов заболел COVID-19, тогда группу переводят на карантин, что вносит сумятицу в учебное расписание.

Из обозначенных причин вытекает ряд проблем по организации занятий физической культурой в домашних условиях. Прежде всего в условиях домашнего/дистанционного обучения невозможно добиться той же эффективности занятий физкультурой, как и при очно формате обучения [4]. Это обусловлено тем, что современная система образования была не готова переходить с очной на домашнюю форму обучения. Какие-то дисциплины адаптировались к ней достаточно быстро, когда другие, такие как физкультура, до сих пор находятся в поиске эффективных методов и форм проведения занятий в дистанционном формате.

Таким образом, перед преподавателями дисциплины физкультура стоят следующие задачи, которые следует решить в условиях пандемии, чтобы

довести эффективность предмета в домашних условиях и обеспечить комфортные условия для занятий студентов физкультурой в домашних условиях.

1. Довести эффективность занятий физической культуры в домашних условиях до допандемийного периода.

2. Определить наиболее удобные способы и средства работы преподавателей со студентами в дистанционном формате.

В современных реалиях, когда господствует пандемия COVID-19, а мировое сообщество прикладывает все свои усилия, чтобы ограничить и прекратить распространение инфекции, очную форму обучения на длительный временной промежуток может заменить дистанционный формат. Сам по себе этот формат обучения не так уж и плох, и местами может быть эффективней очной формы. Проведенный в Волгоградском университете эксперимент показал, что из 102 опрошенных студентов 57,6% высказываются за то, что дистанционная форма обучения эффективнее очной.

Действительно, дистанционный формат обучения, с одной стороны, позволяет студенту сфокусироваться на учебе и не отвлекаться на посторонние вещи. Но, с другой стороны, дистанционная форма обучения вызывает снижение мотивации учиться у студентов, понижает их физическое состояние, вызывает апатию. Дело в том, что не смотря на практические плюсы такой формы обучения, студент попадает в сильную стрессовую ситуацию, которая негативно сказывается на его эмоциональном состоянии и, следовательно, вызывает спады в учебе и физической активности. Что, в свою очередь, может привести к обострению хронических заболеваний. Это вызвано тем, что студенты находясь дома и загруженные заданиями, больше концентрируются на их выполнении и подготовке к зачетам и экзаменам. Физическая активность в таких условиях отходит на второй план.

В Казанском университете был проведен эксперимент. Преподаватель предложил своим студентам написать эссе после выхода с карантина и ответить

на вопрос: «как часто вы занимались физическими упражнениями во время дистанционного обучения».

Студенты по-разному ответили на поставленный вопрос. Но это вытекает из возможностей студентов заниматься физической активностью, ведь есть в студенческой среде и активные спортсмены, которые в любых условиях стремятся поддерживать себя в спортивной форме. У этих студентов вряд ли бы возникли проблемы с физической активностью, даже в условиях дистанционного обучения. Однако у большинства обучающихся возникли проблемы с активной двигательной активностью. Прежде всего потому, что у них просто не оставалось времени на выполнение даже самого простого комплекса упражнений из-за стремления выполнить полученные задания, заняться написанием курсовой и т. п. В таких условиях, максимумом физической активности студентов будет непродолжительная прогулка у дома и домашние дела, т. е. надлежащей физической активности, чтобы держать организм в тонусе не выполнялось.

Пренебрежение к физической активности растет из-за плохо определенного размера заданий для индивидуальной работы. У студента местами не бывает даже времени для того, чтобы пообщаться с друзьями. Что усугубляет эмоциональный стресс обучающегося и вызывает апатию, следовательно, будет ухудшаться успеваемость. Пресечь эмоциональный спад можно активными занятиями физической культурой, но тот минимум, который предлагается современной учебной программой обучения привести к нужному положительному эффекту не способен. Количество времени, проведенного в статичном, сидячем, положении и 1,5-3 часа в неделю физических занятий, организованных в *зоот* не способствует этому.

В связи с этим делаются попытки выработать оптимальный план занятий, способные компенсировать отсутствие физ. активности у студентов [1]. Так, в настоящее время делаются попытки анализа занятий физкультурой в домашних условиях. К настоящему моменту определены следующие «плюсы» и «минусы» дистанционного формата занятий физической культурой.

«Минусы»:

- Сложность организации групповой работы. Современные технологии способствуют проведению учебных занятий на большом расстоянии между учителем и учениками, но для физкультуры такой формат не совсем подходит. Поскольку могут возникнуть технические проблемы, которые помещают проведению занятия.

- Невозможность применения стандартных методов проведения занятий по физической культуре.

- Нет гарантий самостоятельного выполнения заданий студентами.

- Много времени проводится за компьютером.

- Увеличение нагрузки.

«Плюсы»:

- Студенты обучаются самообразованию в сфере физической культуры (один из способов: ведение дневника двигательной активности).

- Выбор удобных ресурсов для проведения занятий и самостоятельного обучения.

- Скромные студенты могут проявить себя на занятиях в домашних условиях.

Как видим, «минусов» дистанционных занятий физкультурой больше чем «плюсов». Т. е. дисциплина физкультура еще не до конца адаптировалась к современным, часто меняющимся, условиям обучения. Однако среди специалистов прилагаются усилия, чтобы найти оптимальные и эффективные методы проведения занятий физической культуры в дистанционном формате. Сейчас наиболее популярна идея индивидуального подхода к ученикам, т. е. по мимо общей (групповой работы) определение для студента самостоятельного фронта работ. Что мы под этим понимаем? Дневник двигательной активности и составленный лично студентом (или преподавателем) комплексом упражнений, который он будет выполнять в течении определенного преподавателем времени [2]. Такая форма дополнительных занятий по физической культуре может принести свои плоды. Так, проведенный в Московском медицинском

университете им. И.М. Сеченова эксперимент, в котором приняло участие 60 студентов, а отобрано было 22. В течении нескольких месяцев студенты вели дневники двигательной активности и выполняли определенный им персональный комплекс упражнений. Эксперимент показывает, как такая форма обучения может быть эффективна и способствует увеличению физических данных студентов. Автор реферата, в учебном году 2020-2021, так же выполнял аналогичного рода задание. По его условиям он должен был составить комплекс упражнений (основанный преимущественно упражнениях, способствующих развитию дыхательной системе) с учетом своего хронического заболевания и в течении месяца выполнять практические занятия. По завершении практической части необходимо было составить отчет о результатах выполнения комплекса упражнений. Результат практики был положительный, было отмечено улучшение работы дыхательной системы и физического самочувствия студента.

Таким образом, с учетом положительных результатов эксперимента в университете им. И.М. Сеченова и личного опыта автора, можно прийти к выводу, что форма индивидуальных заданий для студентов связанная с ведением дневника двигательной активности может привести к положительным результатам, даже в условиях пандемии [5].

Однако такой вариант, несмотря на свою популярность, не может быть единственным решением проблемы, поэтому еще предстоит определить оптимальные методы и формы проведения занятий физической культурой в домашних условиях. На данный момент такая форма обучения является неудобной для дисциплины и требует дальнейшей работы в сторону адаптации к нынешним условиям. Перейти же на теоретическую форму обучения физкультуре не представляется возможным, поскольку полное отсутствие физической активности у студентов приведет лишь к ухудшению их эмоционального и физического состояния, что в итоге приведет к обострению хронических заболеваний или к заболеванию тех студентов, которые их не имеют.

### **Библиографический список:**

1. Гарина Е. В. Интенсивные тренировки в домашних условиях направленные на улучшение физических способностей и общего состояния / Е. В. Гарина и др. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7 (185). – С. 81-84. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/intensivnye-trenirovki-v-domashnih-usloviyah-napravlennye-na-uluchsheniya-fizicheskikh-sposobnostey-i-obschego-sostoyaniya/viewer> (Дата обращения: 01. 11. 2021).

2. Данилова М. Н. Оценка обучающимися результативности дистанционного обучения в условиях самоизоляции / М. Н. Данилова и др. // Скиф. Вопросы студенческой науки. – 2020. – №12 (52). – С. 171-177. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-obuchayuschimisya-rezultativnosti-distantionnogo-obucheniya-v-usloviyah-samoizolyatsii/viewer> (Дата обращения: 30. 10. 2021).

3. Козина Ж. Г. Дистанционная физическая культура: миф или реальность / Ж. Г. Козина // Научно-методический электронный журнал «Калининградский вестник образования». — 2020. — № 2 (6). — С. 28-34. — URL: <https://koirojournal.ru/realises/g2020/3jul2020/kvo204/> (Дата обращения: 24. 10. 2021).

4. Криворотов С.К. Влияние дистанционного обучения на физическую активность студентов в период пандемии 2020 года / С. К. Криворотов // Казанский педагогический журнал. – 2020. – №4. – С. 173-177. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-distantionnogo-obucheniya-na-fizicheskuyu-aktivnost-studentov-v-period-pandemii-2020-goda/viewer> (Дата обращения: 27. 10. 2021).

5. Севедин С. В. Актуальность Физических нагрузок в период пандемии / С. В. Севедин, К. Ю. Задорожний // «StudNet». – 2021. - №5. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnost-fizicheskikh-nagruzok-v-period-pandemii/viewer> (Дата обращения: 30. 10. 2021).