

УДК 371.315

https://doi.org/10.33619/2414-2948/70/51

**ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАДАНИЙ В РАМКАХ МОДУЛЯ
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»
В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID 19**

©Томашевская О. Б., ORCID: 0000-000299340-8992, SPIN-код 34495079, канд. пед. наук,
Балтийский федеральный университет им. И. Канта,
г. Калининград, Россия, OTomashevskaya@kantiana.ru

©Соболева Л. Л., SPIN-код: 2957-6775, Балтийский федеральный университет им. И. Канта,
г. Калининград, Россия, LSozinova@kantiana.ru

©Покровская Н. В., ORCID: 0000-0002-8787-9892, SPIN-код: 5502-8541, Балтийский
федеральный университет им. И. Канта, г. Калининград, Россия, NPokrovskaya@kantiana.ru

©Колесников Е. В., ORCID: 0000-0003-2362-2657, Балтийский федеральный университет
им. И. Канта, г. Калининград, Россия, EVKolesnikov@kantiana.ru

**EXPERIENCE IN THE IMPLEMENTATION OF EDUCATIONAL TASKS WITHIN
THE FRAMEWORK OF THE MODULE “ELECTIVE COURSES IN PHYSICAL
CULTURE AND SPORTS” DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

©Tomashevskaya O., SPIN-code 34495079; ORCID: 0000-000299340-8992, Ph.D.,
Immanuel Kant Baltic Federal University, Kaliningrad, Russia, OTomashevskaya@kantiana.ru

©Soboleva L., Immanuel Kant Baltic Federal University,
Kaliningrad, Russia, LSozinova@kantiana.ru

©Pokrovskaya N., SPIN-code: 5502-8541, ORCID: 0000-0002-8787-9892, Immanuel Kant Baltic
Federal University, Kaliningrad, Russia, NPokrovskaya@kantiana.ru

©Kolesnikov E., ORCID: 0000-0003-2362-2657, Immanuel Kant Baltic Federal University,
Kaliningrad, Russia, EVKolesnikov@kantiana.ru

Аннотация. В статье рассматривается опыт организации учебного процесса по модулю «Элективные курсы по физической культуре и спорту» со студентами 1–3 курсов БФУ им. И. Канта в рамках локдауна. Раскрываются основные требования к составлению различных типов заданий, их содержания, формы контроля, а также выявлены положительные и отрицательные стороны дистанционного обучения в период локдауна.

Abstract. The article discusses the experience of organizing the educational process according to the module “Elective courses in physical culture and sports” with 1st-3rd year students of the IKBFU within the framework of a lockdown. The basic requirements for the compilation of various types of assignments, their content, forms of control are revealed, as well as the positive and negative aspects of distance learning during the lockdown period are revealed.

Ключевые слова: студенты вуза, элективные дисциплины по физической культуре, практические занятия, физическая подготовленность, двигательная активность.

Keywords: university students, elective disciplines in physical culture, practical classes, physical fitness, physical activity.

За последние несколько лет опубликовано достаточно много статей, посвященных проблемы реализации учебного процесса по модулям дисциплины «Физическая культура и

спорт» в вузе, специалисты делятся опытом преподавания дисциплины в условиях локдауна, вызванного пандемией коронавирусной инфекцией [1-5].

Преподаватели Ресурсного центра физической культуры БФУ им.И.Канта, как и все Вузы Российской федерации с марта 2020 года, перешли на дистанционный формат обучения.

Определенный опыт дистанционного обучения есть в преподавании теоретического раздела «Физической культуры и спорта» [8], других базовых дисциплин предметной подготовки по направлениям бакалавриата и специалитета, однако опыт проведения занятий в дистанционном формате практически отсутствует в преподавании «Элективных курсов по физической культуре и спорту».

Дистанционное обучение рассматривается как «способ организации учебного процесса с использованием современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющий осуществлять дистанционное обучение без прямого контакта между преподавателем и студентами».

В период ограничений перед нами стояла задача организовать учебный процесс с учетом специфики дисциплины, прежде всего это практические занятия, которые связаны с комплексным воздействием на морфофункциональную сферу, физическое состояние и психику обучающихся, и ни в коем случае не уйти в теоретические задания, тесты, которые можно широко использовать в дистанционном обучении.

Переход на удаленную работу преподавателей был для многих непривычным явлением, которое не позволило достаточно быстро мобилизоваться. Многим преподавателям физической культуры сложно кардинально, за короткий промежуток времени, перестроит учебный процесс в рамках преподаваемых видов двигательной активности и освоить онлайн-платформы.

Поэтому нами коллегиально были разработаны и внедрены в учебный процесс различные типы заданий, при этом мы учитывали содержания рабочей программы по дисциплине, технические и физические возможности обучающихся.

Первое задание в рамках «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту» для студентов 1-3 курсов было методико-практическое. Использовали учебный материал, который студенты прошли в осеннем семестре на практических занятиях, и в рамках данного задания смогли самостоятельно применить полученные ранее знания и двигательный опыт. Задание было составлено дифференцированно, для каждого курса, с учетом методико-практического раздела рабочей программы, так для обучающихся 1 курса предусмотрено составление конспекта комплекса общеразвивающих упражнений; для студентов 2 курса — комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики; для студентов 3 курса — комплекс профессионально - прикладной физической культуры.

Все организационные требования были представлены в ознакомительной презентации, методическом материале, требованиях выполнения. Определены формы контроля. Студенты предоставляли отчет о выполнении задания, в виде конспекта с визуальными схемами и картинками.

Второе задание «Видео-комплексы». Данное задание было разработано с учетом необходимости включения физической нагрузки по рекомендациям Всемирной организации здравоохранения в повседневную жизнь молодежи, а также реализации занятий по физической культуре [6].

Ограничения передвижений на улице, отсутствие возможности посещать культурные, спортивные объекты, увеличение времяпровождения, при дистанционном обучении, за

компьютером резко снижают двигательную активность молодежи, неблагоприятным образом сказываются на физическом психоэмоциональном состоянии обучающихся. Возникает острая необходимость придерживаться определенного двигательного режима.

Были подготовлены и записаны четыре видео-комплекса. Три части комплекса #ДистантДанс, продолжительность каждого по 6 минут, использовались упражнения аэробной направленности, базовые шаги аэробики с разной интенсивностью и ударностью нагрузки было подобрано энергичное музыкальное сопровождение. Студентам был составлен также силовой комплекса #ДистантТонус, комплекс составлен на основе общеразвивающих упражнений.

Видео-комплексы были составлены так, что их можно выполнять как по частям, так и соединять в целый комплекс. Мы рекомендовали студентам выполнять отдельные части в перерывах между дистанционной работой, ежедневно.

При записи и монтаже видеоматериалов мы учли бытовые условия студентов, ограничили площадь для выполнения комплекса в пределах 4 м². Акцентировали внимание на технике безопасности, контролю самочувствия по показателям частоты сердечных сокращений. Нами были определены формы отчета по выполнению задания. Студенты должны были осуществлять контроль частоты сердечно-сосудистых сокращений (ЧСС) до, после и после 3-х минут восстановления, а также предоставить видеоотчет о выполнении комплекса.

Третье задание #Дистант-Физическая активность, это составленный комплекс упражнений с использованием метода круговой тренировки и с рекомендациями по распределению нагрузки. Все упражнения в комплексе выполняются для крупных мышечных групп, рук, ног и туловища. Форма отчета — заполнение бланка самоконтроля при выполнении контрольных упражнений.

Нами был разработан единый алгоритм требований к составлению заданий, в каждом задании обязательно указывается: период выполнения задания, содержание задания, организация выполнения, рекомендации по выполнению задания, система оценки результатов выполнения задания.

Таким образом, мы обеспечили единые требования в реализации дистанционного обучения, преподаватели смогли адаптироваться в новых условиях и обеспечить обратную связь со студентами через образовательную интернет-платформу LMS-3, где были выложены все задания по дисциплине.

При выполнении заданий студентами и предоставлении ими отчетов о проделанной учебной работе мы безусловно столкнулись с определенными проблемами. Прежде всего это: технические возможности, как у студентов, так и у преподавателей. Общей проблемой были нечитаемые форматы файлов, которые не открывались, при этом задание не могло считаться выполненным, но и проверить его было невозможно. Из видеоотчетов стало понятно, что многие студенты имеют стесненные жилищные условия и сложность выполнения заданий создавали домашние питомцы и сожители обучающихся, преподаватели также фиксировали отсутствие спортивной формы.

При этом следует отметить положительные моменты. Прежде всего, мы смогли обеспечить реализацию дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в рамках дистанционного обучения и условиях самоизоляции, успеваемость студентов по дисциплине, вариативность заданий, творческий подход в составлении заданий.

Приобретенный опыт организации и проведения занятий по «Элективным курсам по физической культуре и спорту» использовался нами на следующем этапе пандемии, при смешанных формах обучения.

Список литературы:

1. Бессонова В. П., Друзьянов И. И., Федоров Э. П. Опыт организации учебного процесса в период пандемии с использованием приложения running. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. №5 (195). С. 51-54.
2. Васенков Н. В., Валиев Р. М., Токмачева И. С. Занятия физической культурой студентами энергетического вуза в условиях пандемии // Вопросы педагогики. 2020. №12-1. С. 58-60.
3. Григорьев В. И., Ярчиковская Л. В., Шаронова А. В., Бякова Т. Г. Форсайт перестройки физической культуры на преодоление последствий пандемии COVID-19 // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. №2 (192). С. 71-77.
4. Забанова М.В., Бомин В.А. Здоровый образ жизни в условиях пандемии коронавирусной инфекции // Спортивная держава. 2021. №1 (13). С. 6-11.
5. Карпачева М.С. Занятия по физической культуре в условиях пандемии COVID-19 // Наука-2020. 2020. №7 (43). С. 133-137.
6. Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни: краткий обзор [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance]. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2020. Лицензия: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
7. 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 (185). С. 414-422.
8. Ширшова Е. О., Томашевская О. Б., Бондарева А. Ю. Индивидуализация обучения теоретическому материалу по дисциплине «Физическая культура и спорт» студентов БФУ им. И. Канта // Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие: Сборник материалов 10 Международной научной конференции. Ростов-на-Дону, 2021. С. 176-182.
9. Щетинина С. Ю. Организация дистанционного обучения в вузе по дисциплине «Физическая культура и спорт» в период пандемии // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. №3 (193). С. 507-514.

References:

1. Bessonova, V. P., Druz'yanov, I. I., & Fedorov, E. P. (2021). Opyt organizatsii uchebnogo protsessa v period pandemii s ispol'zovaniem prilozheniya running. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, (5 (195)), 51-54. (in Russian).
2. Vasenkov, N. V., Valiev, R. M., & Tokmacheva, I. S. (2020). Zanyatiya fizicheskoi kul'turoi studentami energeticheskogo vuza v usloviyakh pandemii. *Voprosy pedagogiki*, (12-1), 58-60. (in Russian).
3. Grigor'ev, V. I., Yarchikovskaya, L. V., Sharonova, A. V., & Byakova, T. G. (2021). Forsait perestroiki fizicheskoi kul'tury na preodolenie posledstviy pandemii COVID-19. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, (2 (192)), 71-77. (in Russian).
4. Zabanova, M. V., & Bomin, V. A. (2021). Zdorovyi obraz zhizni v usloviyakh pandemii koronavirusnoi infektsii. *Sportivnaya derzhava*, (1 (13)), 6-11. (in Russian).
5. Karpacheva, M. S. (2020). Zanyatiya po fizicheskoi kul'ture v usloviyakh pandemii COVID-19. *Nauka-2020*, (7 (43)), 133-137. (in Russian).

6. Rekomendatsii VOZ po voprosam fizicheskoi aktivnosti i malopodvizhnogo obraza zhizni: kratkii obzor [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance] 2020. Zheneva: Vsemirnaya organizatsiya zdravookhraneniya; Litsenziya: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. (in Russian).

7. Usachev, N. A., & Surmin, D. I. (2020). Organizatsiya distantsionnogo obucheniya v vuzakh po tsiklu distsiplin "Fizicheskaya kul'tura i sport" v usloviyakh pandemii. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, (7 (185)), 414-422. (in Russian).

8. Shirshova, E. O., Tomashevskaya, O. B., & Bondareva, A. Yu. (2021). Individualizatsiya obucheniya teoreticheskomu materialu po distsipline "Fizicheskaya kul'tura i sport" studentov BFU im. I. Kanta. In *Fizicheskaya kul'tura, sport, zdorov'e i dolgoletie: Sbornik materialov 10 Mezhdunarodnoi nauchnoi konferentsii*, Rostov-na-Donu, 176-182. (in Russian).

9. Shchetinina, S. Yu. (2021). Organizatsiya distantsionnogo obucheniya v vuze po distsipline "Fizicheskaya kul'tura i sport" v period pandemii. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, (3 (193)), 507-514. (in Russian).

Работа поступила
в редакцию 06.08.2021 г.

Принята к публикации
09.08.2021 г.

Ссылка для цитирования:

Томашевская О. Б., Соболева Л. Л., Покровская Н. В., Колесников Е. В. Опыт реализации учебных заданий в рамках модуля «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в период пандемии COVID-19 // Бюллетень науки и практики. 2021. Т. 7. №9. С. 530-534. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/70/51>

Cite as (APA):

Tomashevskaya, O., Soboleva, L., Pokrovskaya, N., & Kolesnikov, E. (2021). Experience in the Implementation of Educational Tasks Within the Framework of the Module "Elective Courses in Physical Culture and Sports" During the COVID-19 Pandemic. *Bulletin of Science and Practice*, 7(9), 530-534. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/70/51>