

Таким образом, на первом месте по отношению к состоянию своего здоровья оказались студенты дневного отделения ИФКиС (рисунок 1). Эту оценку можно интерпретировать как хорошую, но желательно улучшить свое поведение до максимальной (70 баллов). Суммарная оценка отношения к здоровью в двух других группах оценивается как средняя, то есть многое в поведении нужно изменить, при этом студенты заочного отделения ИФКиС незначительно опередили студенток ИПиП.

#### **Библиографический список**

1. Приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 № 121 (ред. от 08.02.2021) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование» (Зарегистрировано в Минюсте России 15.03.2018 № 50362).
2. Приказ Минтруда России от 18.10.2013 № 544н (с изм. от 25.12.2014) «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 № 30550).
3. Совершаева, С. Л. Руководство к практическим занятиям по физической культуре / С. Л. Совершаева, Н. И. Ишекова, В. Н. Пушкина и др. – Архангельск, 2014. – 62 с.
4. Грабиненко, Е. В., Воронцов, П. Г. Практический аспект использования технологии оценки уровня развития профессиональной компетенции бакалавров в процессе учебной деятельности / Е. В. Грабиненко, П. Г. Воронцов // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 63–1. – С. 258–262.
5. Попова Н. В., Грабиненко, Е. В. Теоретический и практический аспект влияния физкультурно-спортивной деятельности на здоровье студенческой молодежи / Н. В. Попова, Е. В. Грабиненко // Тенденции развития науки и образования. – 2019. – № 49–2. – С. 50–53.

**Денисова Г.С., старший преподаватель кафедры физического воспитания**

Алтайский государственный университет  
г. Барнаул

#### **ПУТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Аннотация.** В статье представлены основные формы и средства занятий по физической культуре в период дистанционного обучения, методические приемы, направленные на реализацию дисциплины в новых условиях современной жизни, а также проведен педагогический анализ результатов освоения программы, представлен опыт проведения занятий по физической культуре в дистанционном формате со студентами специального отделения Алтайского государственного университета. Отражена специфика и проанализированы результаты дистанционного обучения по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в период самоизоляции.

**Ключевые слова:** реализация, студенты, опыт, учебный процесс, практические задания, мотивация, ОФП, утренняя гигиеническая гимнастика, ЛФК, круговая тренировка, здоровье.

**G.S. Denisova**

## THE WAYS OF IMPLEMENTING DISTANCE LEARNING FOR STUDENTS OF A SPECIAL DEPARTMENT OF PHYSICAL CULTURE

**Abstract.** *The article presents the main forms and means of physical education classes during the period of distance learning, methodological techniques aimed at the implementation of the discipline in the new conditions of modern life and has made pedagogical analysis of the results of mastering the program, presents the experience of conducting physical education classes in a distance format with the students of a special department of physical culture of Altai State University. Also the specificity is reflected and the results of distance learning in the discipline «Elective disciplines in physical culture and sports» during the period of self-isolation are analyzed.*

**Key words:** implementation, students, experience, educational process, practical tasks, motivation, General physical preparedness, morning hygienic gymnastics, therapeutic physical training, circular training, health.

События, произошедшие весной 2020 года, изменили представление человека о своем существовании и оказались решающими для всей планеты. Мир столкнулся с новой инфекцией COVID-19, избежать заражения которой стало невозможным из-за высокой глобализации и активного перемещения людей по всей планете. Быстрое распространение вируса и его проникновение почти во все страны мира, заставило правительство большинства стран закрыть границы и ввести жёсткий карантин, минимизировать контакты между людьми и остановить распространение болезни [2, с. 112–117]. Все образовательные учреждения, в том числе и вузы, вынуждены были в срочном порядке перейти на дистанционный формат обучения с использованием самых различных информационных платформ и систем (ZOOM, You Tube, Moodle).

Система высшего образования, имеющая на тот момент опыт внедрения дистанционных технологий в образовательный процесс посредством системы электронного обучения Moodle, вынуждена была полностью перейти на дистанционное обучение с применением не только системы Moodle, но и вышеперечисленных платформ. Преподаватели вуза столкнулись с проблемами, связанными с эффективным обучением студентов в новых условиях. Организация занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» явилась одной из таких проблем.

Следует обратить внимание на то, что преподаватели по физической культуре оказались в неоднозначной ситуации, и у многих из них возникли вопросы: как организовать практические занятия по физической культуре в дистанционном формате? Как сделать так, чтобы нестандартное и во многом непривычное проведение этих занятий могло бы быть не только полезным, но, самое главное, интересным, доступным и мотивирующим студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями в самых различных формах с использованием разнообразных средств физической культуры и спорта. С переходом на дистанционное обучение значительно увеличилась доля учебного времени, в том числе пребывание за компьютером стало более длительным. Многие студенты, особенно в весенний период, были лишены возможности активно двигаться и вынуждены были длительно находиться в состоянии физического бездействия, что, несомненно, повлекло за собой ухудшение состояния здоровья, выражающееся в большом напряжении органов зрения, опорно-двигательного аппарата и возникновении такого заболевания, как гиподинамия [3, с. 22–28]. Перед преподавателями физической культуры встала острая проблема эффективного обучения студентов по дисциплине в новых условиях.

Студенты специального отделения любого вуза, в том числе Алтайского государственного университета, являются особыми студентами, требующими со стороны преподавателей по физической культуре не только большого профессионализма, но и индивидуального подхода к каждому отдельно взятому студенту, имеющему порой несколько различных заболеваний. Естественно, что проведение занятий в дистанционном

формате повлекло бы за собой необходимость учёта множества факторов, неизбежно влияющих на эффективность учебного процесса.

В организации занятий со студентами специального отделения можно было пойти по пути наименьшего сопротивления, т.е. предложить им выполнение таких заданий, которые в большей степени соответствовали бы лишь подготовке докладов, рефератов по предложенным темам, разработке комплексов физических упражнений различной профилактической направленности, но этот путь фактически вел к снижению роли физической культуры в жизни каждого студента и еще больше способствовал минимизации двигательной активности студентов. Путей решения этой проблемы было множество и путь, предложенный автором настоящей статьи, можно рассматривать как один из действенных вариантов проведения практических занятий по физической культуре.

Необходимость осуществления специальных мер по сохранению и укреплению здоровья студентов в период пандемии напрямую связана с организацией и формами проведения занятий. Практика показала, что введение режима самоизоляции ограничивает занятия двигательной активностью на улицах, спортивных площадках, а это значит, что единственное место, где разрешено заниматься, – это место проживания студента [4, с. 125–129]. И здесь следует отметить, что студенты столкнулись с рядом проблем (жилищно-бытовые, семейные, технические, материальные, временные, личностные), к которым преподаватели должны были отнестись внимательно, профессионально.

Исходя из вышесказанного, отметим, что организация реализации дисциплины в условиях самоизоляции была направлена на индивидуальный подход к каждому студенту специального отделения, обязательный учет характеристик, имеющихся заболеваний, контроль за состоянием здоровья студентов, который в свою очередь предполагал индивидуальную работу со стороны студента, связанную с постоянным взаимодействием с преподавателем по физической культуре.

Целью исследования является изучение особенностей проведения занятий по физической культуре со студентами специального отделения в дистанционном формате.

Задачи исследования:

- определить ведущие компоненты дистанционного формата обучения;
- оценить методические приемы проведения занятий в новых условиях;
- изучить отношение студентов к занятиям физической культурой в дистанционном формате;

В проведенном исследовании приняли участие 312 студентов 1–2 курсов специального отделения Алтайского государственного университета. В формате дистанционного обучения студенты последовательно изучили и закрепили полученные знания практическими навыками по следующим темам:

1. Утренняя гигиеническая гимнастика без предмета и с предметами.
2. Лечебная физическая культура (ЛФК) при различных заболеваниях.
3. Общая физическая подготовка.
4. Круговая тренировка.
5. Индивидуальная круговая тренировка.
6. Индивидуальный план физической подготовки.
7. Интенсивность и режимы физических нагрузок.

Анализ проведения первых занятий показал, что большинство студентов отнеслись к выполнению заданий поверхностно, воспринимая их выполнение как часть теории по физической культуре, для которой достаточно скачать заданный комплекс физических упражнений из интернета с тем, чтобы получить положительную оценку. Было понятно, что со стороны студентов отсутствует мотивационный компонент и для того, чтобы замотивировать студентов на практические занятия физическими упражнениями, следовало изменить их устоявшиеся представление о проведении практических занятий физической культурой, в том числе в новых условиях.

Для эффективности освоения вышеперечисленных тем, были введены видео занятия с использованием видеоконференции BigBlueButton, которые позволили существенно улучшить учебный процесс. В формате видеоконференций студентам предлагался разбор наиболее важных, с точки зрения здоровья, тем, которые могли бы помочь студенту изучить дисциплину не только в настоящий момент, но и привнести понимание того, как самостоятельно заниматься физическими упражнениями в их дальнейшей профессиональной жизни. В видеоконференциях были активно использованы презентации, методические указания, методические рекомендации по темам учебной дисциплины, рассматривались и обсуждались ошибки, допущенные студентами при выполнении заданий, что позволило избежать негативных нюансов, таких, например, как неправильное выполнение техники физических упражнений, необоснованное повышение дозировки физической нагрузки со стороны студентов, игнорирование своего самочувствия во время и после выполнения упражнений.

Сравнивая исследования, проведенные Аладинской И.А. со школьниками и их родителями, с исследованиями и результатами проведения занятий по дисциплине автором данной статьи можно сказать, что при формировании домашнего задания у школьников чаще всего использовались письменные задания, и лишь 13% заданий были связаны с записью видео, на котором обучающиеся должны были продемонстрировать практические умения и навыки [5, с. 72–76], в то время как у студентов специального отделения 80% заданий были связаны с практическим выполнением физических упражнений различной лечебно-профилактической и общефизической направленности, и лишь 20% имели методико-практическую и теоретическую направленность.

Мотивация к физической активности – это мотивация, направленная на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Без достаточного уровня мотивации невозможно эффективное совершенствование любой деятельности, в том числе и учебной. Для этого необходимо учитывать интересы студентов, выявлять наиболее предпочитаемые виды двигательной активности с помощью средств и методов физического воспитания, вырабатывать интерес к занятиям по физической культуре [6, с. 23–24]. Физические упражнения, подобранные не только преподавателем, но и студентами, были направлены на увеличение двигательного потенциала каждого обучающегося, способствовали развитию физических качеств, а выполнение комплексов лечебной физической культуры по имеющимся заболеваниям стало неожиданным открытием для большинства из них и привело к пониманию роли и места физической культуры в их жизни. Каждый студент вместе с оценкой за выполненное задание получал не только мотивирующий комментарий преподавателя, но и разбор ошибок в выполнении упражнений и методические рекомендации по устранению негативных для своего здоровья последствий.

Выполнение практических заданий имело определенный алгоритм, который выглядел так: первоначально студенты должны были составить, например, комплекс утренней гигиенической гимнастики по предложенной схеме с помощью фото физических упражнений, которые были выложены для них в галерею курса, затем должны были внести все данные о выполнении комплекса в разработанную преподавателем таблицу и сделать анализ выполненного задания, на следующем этапе студенты сами подбирали и выполняли упражнения, делали презентации этих упражнений, вставляя фото собственного выполнения подобранных упражнений. Анализ выполнения заданий являлся неотъемлемой частью учебных занятий по дисциплине и первоначально оказался достаточно сложным не только для понимания студентов, но и для его практической реализации. В процессе занятий студенты учились прислушиваться к реакциям своего организма на выполнение тех или иных комплексов физических упражнений, делать выводы о величине и способах изменения физической нагрузки, учились рассчитывать и определять режим и интенсивность физической нагрузки, учились находить свои ошибки при выполнении заданий.

Анализ проведенного исследования показал, что 50% студентов специального отделения отнеслись положительно к дистанционному формату обучения, несмотря на то,

что трудности в выполнении первых двух заданий испытывали 80% студентов. Кроме этого, 95% студентов отметили, что комментарии преподавателя при проверке выполненных заданий были очень важны, так как они не только помогали им разбираться в ошибках, но и зачастую служили очень сильной мотивацией к занятиям физическими упражнениями, побуждали внимательнее относиться к своему здоровью. Проведение видео занятий по дисциплине, получение необходимых практических навыков, как считают 70% студентов, привело к пониманию того, что подобные дистанционные занятия способствует улучшению качества практических занятий в спортивном зале. Анализ исследования также показал, что из всех студентов, посещавших видео занятия, 75,5% считают, что такие занятия очень помогли им в освоении программы.

Все студенты отмечали, что наибольший интерес у них вызвали такие темы, как круговая тренировка, утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальный план физической подготовки;

Недостаток же, с точки зрения студентов, был один – отсутствие занятий в спортивном зале и дефицит общения.

Проведенное исследование в рамках изучаемой дисциплины выявило интерес обучающихся к состоянию своего здоровья и уровню своей физической подготовленности, об этом свидетельствует тот факт, что студентами были озвучены и предложены для изучения 46 новых тем, связанных в основном со здоровым образом жизни и физической культурой.

Таким образом, педагогический анализ результатов дистанционного обучения по дисциплине показал следующее:

1. Формат дистанционного обучения по элективным дисциплинам имеет место быть, но он никогда не сможет заменить живой атмосферы спортивного зала.

2. Проведение занятий в данном формате требует большой отдачи от преподавателя, ответственного отношения к здоровью студентов.

3. Подготовка к подобным занятиям занимает огромное количество времени как у студентов, так и у преподавателей.

4. Видео занятия способствуют более быстрому и правильному усвоению материала по дисциплине.

5. Положительные комментарии преподавателя помогают студентам найти для себя наиболее значимые, полезные и интересные виды оздоровительной деятельности, мотивировать их к занятиям физической культурой и спортом.

6. На «отлично» освоили программу дистанционного обучения 65% студентов, что, несомненно, указывает на то, что разработанный курс был интересен и полезен студентам специального отделения и явился весной 2020 года необходимой и очень важной альтернативой практическим занятиям в зале.

#### ***Библиографический список***

1. Приказ № 103 от 17 марта 2020 г. «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» : [сайт]. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73676901/>

2. Пименова, А. Д. Организация учебного процесса в дистанционном режиме на примере изучения географии / А. Д. Пименова // Модернизационный потенциал образования и науки как социальных институтов : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 11 ноября 2020 г. : Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. – С. 112–117 : [сайт]. – URL: <https://apni.ru/article/1360-organizatsiya-uchebnogo-protsessa-v-distantsi>

3. Кошеливская, Е. Е. Современные подходы к организации элективных курсов по физической культуре в вузах северных регионов России / Е. Е. Кошеливская // INNOVATION SCIENCE : Сборник научных трудов по материалам III Международной научно-практической конференции. – Смоленск : Изд-во: МНИЦ «Наукофера», 2020. – С. 22–28.

4. Зайцева, Н. В., Кульчицкая, Ю. В. Пути реализации дисциплины «Физическая культура» в период самоизоляции студентов вуза / Н. В. Зайцева, Ю. В. Кульчицкая // Развитие науки, национальной инновационной системы и технологий : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции, 13 мая 2020 г. : Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. – С. 125–129 : [сайт]. – URL: <https://apni.ru/article/705-puti-realizatsii-distiplini-fizicheskaya-kult>

5. Аладинская, И. А. Влияние дистанционного обучения на физическое развитие обучающихся в постпандемийный период / И. А. Аладинская // Обеспечение глобальной конкурентоспособности науки и образования: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 12 апреля 2021 г. : Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2021. – С. 72–76 : [сайт]. – URL: <https://apni.ru/article/2153-vliyanie-distantsionnogo-obucheniya-na-fizich>

6. Мирза, М. Ю., Ельникова, О. О., Тхакумачева, Ю. Б., Оробцова, Е. А., Золотцева, Е. В. Анализ отношения студентов первых курсов к занятиям физической культуры / М. Ю. Мирза, О. О. Ельникова, Ю. Б. Тхакумачева, Е. А. Оробцова, Е. В. Золотцева // Maguar Tudomanyos Journal. – 2020. – № 46. – С. 23–24 : [сайт]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-otnosheniya-studentov-pervyh-kursov-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy/viewer>

**Ефремов С.В., магистрант 2 курса Института физической культуры и спорта  
Баженова Н.А., канд. пед. н., доцент кафедры гимнастики**  
Алтайский государственный педагогический университет  
г. Барнаул

## ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

**Аннотация.** Данная статья посвящена использованию активных форм и методов организации досуговой деятельности младших школьников. В статье представлены различные формы досуга: дела, игры, мероприятия, но выделяет из них массовые (коллективные) формы. Статья может быть полезной, как для учителей, так и для воспитателей.

**Ключевые слова:** досуг; досуговая деятельность; досуговое время; методы; формы.

**S.V. Efremov,  
N.A. Bazhenova**

## ORGANIZATION OF LEISURE ACTIVITIES OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

**Abstract.** This article is devoted to the use of active forms and methods of organizing leisure activities of primary school students. The article presents various forms of leisure: business, games, events, but distinguishes from them mass (collective) forms. The article can be useful for both teachers and educators.

**Key words:** leisure; leisure activity; leisure time; methods; forms.

В настоящее время тема «Организация досуговой деятельности младших школьников» очень актуальна, потому что досуг младших школьников очень важен в