

УДК 796

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ВО ВРЕМЯ САМОИЗОЛЯЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Воронов Н.А., Новожилова С.В., Игнатова Е.В., Авдеева С.Н.
ФГБОУ ВО «Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова»,
Ярославль, e-mail: n.voronov@uniyar.ac.ru

С 2011 г. в РФ реализуется программа «Доступная среда». На текущий момент, к сожалению, само понятие «доступная среда» чаще всего ассоциируется только с пандусами. Адаптировать пространство одной лишь установкой пандуса – это решение, что называется, «для галочки»: не несет пользы, а зачастую еще и представляет опасность – при непрофессиональной установке, несоблюдении требований и стандартов. Важно понимать, что доступная среда представляет собой целый комплекс мероприятий, посредством которого устраняются все барьеры и опасные для инвалидов участки. В нашем понимании доступная среда вокруг людей с ОВЗ должна быть не только доступной, но и безопасной, особенно во время ограничений, связанных с распространением коронавирусной инфекции. При реализации тех дисциплин, которые не нуждаются в очных практических занятиях и могут быть «оцифрованы» (как правило, имеющие теоретический блок), не возникло особых трудностей, особенно у преподавателей, владеющих дистанционными технологиями. Однако многие преподаватели столкнулись с проблемой «Как преподавать физическую культуру?». В период самоизоляции интернет становится одним из основных источников общения, обучения и информирования студентов, поэтому создание и применение электронных учебных курсов имеет немаловажное значение для повышения эффективности учебного процесса в условиях самоизоляции. Одной из задач нашей работы являлось создание заданий для самостоятельных теоретических занятий по прикладной физической культуре для лиц с ограниченными возможностями в связи с организацией образовательного процесса по дисциплине «Прикладная физическая культура» в формате дистанционного обучения.

Ключевые слова: физическая подготовка, студенты, самостоятельные занятия, дистанционные технологии, электронные учебные курсы, здоровье, лица с ограниченными возможностями

SELF-STUDY OF PHYSICAL CULTURE BY PERSONS WITH DISABILITIES DURING SELF-ISOLATION IN THE DISCIPLINE «APPLIED PHYSICAL CULTURE»

Voronov N.A., Novozhilova S.V., Ignatova E.V., Avdeeva S.N.
Yaroslav State University named after P.G. Demidov, Yaroslavl, e-mail: n.voronov@uniyar.ac.ru

Since 2011, the program «Accessible Environment» has been implemented in the Russian Federation. At the moment, unfortunately, the very concept of «accessible environment» is most often associated only with ramps. Adapting the space by installing a ramp alone is a solution, as they call it, «for a tick»: it is not useful, and often also poses a danger – with unprofessional installation, not meeting requirements and standards. It is important to understand that an accessible environment is a whole range of activities through which all barriers and hazardous areas for persons with disabilities are eliminated. In our understanding, the Accessible Environment around people with HIA should not only be accessible but also safe, especially during the limitations associated with the spread of coronavirus infection. When implementing those disciplines that do not need face-to-face practical classes and can be «digitized» (as a rule, having a theoretical block), there were no special difficulties, especially among teachers with remote technologies. However, many teachers faced the problem «How to teach physical culture?». During the period of self-isolation, the Internet becomes one of the most basic sources of communication, training and information of students, so the creation and use of electronic training courses is important for improving the efficiency of the educational process, in conditions of self-isolation. One of the tasks of our work was to create tasks for independent theoretical classes in applied physical culture for people with disabilities in connection with the organization of the educational process in the discipline «Applied Physical Culture» in the format of distance learning.

Keywords: physical training, students, self-study, distance technologies, e-learning courses, health, persons with disabilities

На сайте Министерства науки и высшего образования РФ 14 марта появился приказ [1] о новых правилах организации образовательной деятельности в российских вузах. Чтобы предупредить распространение COVID-19, руководителям высших учебных заведений предписано предусмотреть индивидуальные каникулы для студентов, а все взаимодействие обучающихся и преподавателей в образовательном процессе организовать дистанционно. Данная система была введена с 16 марта 2020 г.

Данные меры были предприняты правительством в условиях пандемии коронавирусной инфекции. Необходимо отметить, что дистанционное образование становится способом защиты студентов и преподавателей от необходимости ездить в общественном транспорте и встречаться в заполненных аудиториях (поскольку вирус передается воздушно-капельным путем). Таким образом, все образовательные организации России: школы, колледжи, техникумы, вузы – перешли на удаленный режим работы (самоизоляцию).

Здоровье людей – это истинное богатство нации. Проблема защиты прав и интересов молодёжи, студентов, детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, членов многодетных семей, неполных, неблагополучных, малоимущих семей, выпускников организаций для детей-сирот, детей, сегодня, в период пандемии коронавируса, не только не утратила своей актуальности, но и приобрела особую остроту.

Пропаганда здорового образа жизни – это мощнейший инструмент, который во все времена и в самых разных странах использовался в контексте [2]. Однако в свете последних событий, связанных с пандемией, проведение полноценных занятий стало очень непростой задачей. Спортзалы и кабинеты лечебно-физической культуры закрыты, тем не менее не стоит разочаровываться в спорте и бросать занятия, можно их проводить дома самостоятельно [3].

С началом пандемии в соответствии с приказом № 282 от 20.03.2020 кафедра физического воспитания и спорта ЯрГУ в срок до 10.04.2020 г. разрабатывает дневник самостоятельных занятий обучающихся с элементами дистанционного контроля в рамках дисциплины «Прикладная физическая культура». Доступ к дневнику планировалось организовать на платформе Moodle ЯрГУ. На заседании кафедры физического воспитания и спорта № 7 от 27.03.2020 было принято решение о доработке разработанного доцентами кафедры физического воспитания и спорта ЯрГУ им. П.Г. Демидова Вороновым Николаем Андреевичем, кандидатом биологических наук, доцентом, и Новожиловой Светланой Валентиновной, кандидатом педагогических наук, доцентом, электронного учебного курса для студентов с ограниченными возможностями здоровья для самостоятельных физических занятий во время самоизоляции.

Целью исследования была организация самостоятельных теоретических занятий в связи с организацией образовательного процесса по дисциплине «Прикладная физическая культура» в формате дистанционного обучения во время изоляции для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Материалы и методы исследования

Объект исследования. Студенты всех факультетов ЯрГУ им. П.Г. Демидова в процессе их самостоятельных физических занятий во время самоизоляции.

Для решения поставленной цели авторами был разработан электронный учебный курс для студентов с ограниченными возможностями здоровья в рамках дисциплины «Прикладная физическая культура»

для студентов I–III курсов всех факультетов Ярославского государственного университета имени П.Г. Демидова.

Результаты исследования и их обсуждение

В реализации электронного учебного курса для студентов с ограниченными возможностями здоровья в рамках дисциплины «Прикладная физическая культура» принимали участие 16 преподавателей кафедры физического воспитания и спорта [4]. Тестирование в Электронном университете Moodle ЯрГУ:

1. Регистрация на <https://portal.uniyar.ac.ru> по логину (номер студенческого, зачётки) и паролю.

2. Регистрация на <https://moodle.uniyar.ac.ru> Вход в систему Электронный университет Moodle ЯрГУ (с этим логином и паролем).

3. Межфакультетские кафедры (кафедра физического воспитания и спорта).

Открыть нужный курс, например 1–5–2. Курс по дисциплине «Прикладная физическая культура» для студентов с 1 по 5 семестры – 2 семестр. Записаться на курс (самозапись). Для помощи в изучении тем представлены презентации. Пройти тестирование. Оценка в баллах (лучший результат) за выполнение теста автоматически будет выставлена в журнал оценок.

Для получения зачёта по дисциплине студенты должны:

1. Предоставить справку о том, что они являются студентами специальной группы «Б». Справку отправить через элемент «Задание», прикрепить файл со сканом (или фото) справки (справка). Только после этого приступать к изучению материала и выполнению упражнений.

2. Ежедневно выполнять упражнения, рекомендованные врачом ЛФК.

3. Заполнять дневник самоконтроля после каждой недели занятий.

4. Пройти тестирование предоставленного и изученного материала в конце семестра.

Выполнение задания подтверждается отправкой заполненного дневника самоконтроля (в форме текста, не файла) в конце семестра. Форма для заполнения приложена к заданию. Преподаватель ставит оценку, которая фиксируется в журнале оценок.

«Прикладная физическая культура» 1–5. Категория содержит курсы по дисциплине «Прикладная физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья со второго по пятый семестры, обучающихся по следующим направлениям:

1. 03.03.02 Физика.

2. 03.03.03 Радиофизика.

3. 04.03.01 Химия.
4. 11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи.
5. 38.03.01 Экономика.
6. 38.03.04 Государственное и муниципальное управление.
7. 39.03.01 Социология.
8. 39.03.02 Социальная работа.
9. 39.03.03 Организация работы с молодежью.
10. 42.03.01 Реклама и связи с общественностью.
11. 43.03.02 Туризм.
12. 45.03.01 Филология зарубежная.
13. 45.03.01 Филология прикладная.
14. 46.03.01 История.

Прикладная физическая культура 1–6. Категория содержит курсы по дисциплине «Прикладная физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья со второго по шестой семестры, обучающихся по следующим направлениям:

1. 01.03.02 Прикладная математика и информатика.
2. 02.03.01 Математика и компьютерные науки.
3. 02.03.02 Фундаментальная информатика и информационные технологии.
4. 05.03.06 Экология и природопользование.
5. 06.03.01 Биология.
6. 10.03.01 Информационная безопасность.
7. 10.05.01 Компьютерная безопасность.
8. 11.03.01 Радиотехника.
9. 11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи.
10. 11.03.04 Электроника, наноэлектроника.
11. 37.03.01 Психология.

12. 38.03.02 Менеджмент.
13. 40.03.01 Юриспруденция.
14. 41.03.04 Политология.
15. 41.03.06 Публичная политика и социальные науки.

В конце данного курса студенты присылают дневник самоконтроля, где каждую неделю он заполняет показатели: самочувствие, сон, аппетит, пульс (лежа, стоя, разницу между до тренировки и после тренировки), нарушения режима, болевые ощущения, а также в конце пишет выводы по показателям дневника самоконтроля.

Целью процедуры оценивания является определение степени овладения студентом ожидаемыми результатами обучения (знаниями, умениями, навыками и (или) опытом деятельности).

Оценивание уровня сформированности компетенций в процессе освоения дисциплины осуществляется по следующей трехуровневой шкале:

Пороговый уровень – основные методики проведения занятий физическими упражнениями, в том числе оздоровительных физкультурно-спортивных занятий; методы и организацию самоконтроля в физическом воспитании; технику безопасности во время занятий физической культурой и спортом.

Продвинутый уровень – методики оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с учетом индивидуальных особенностей; методы и организацию самоконтроля в физическом воспитании и спортивной подготовке.

Высокий уровень – методики физкультурно-спортивных занятий с учетом пола, возраста, индивидуальных особенностей занимающихся.

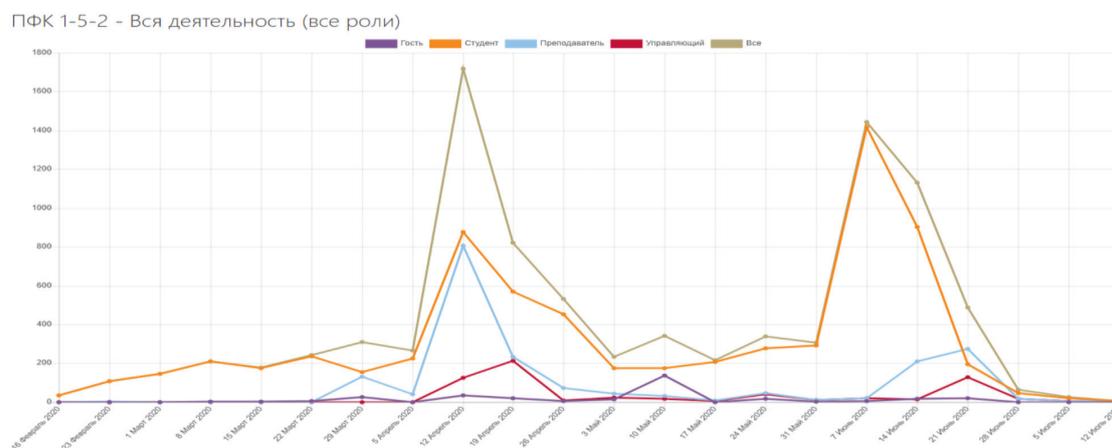


Рис. 1. 1 курс – 2 семестр

ПФК 1-5-4 - Вся деятельность (все роли)

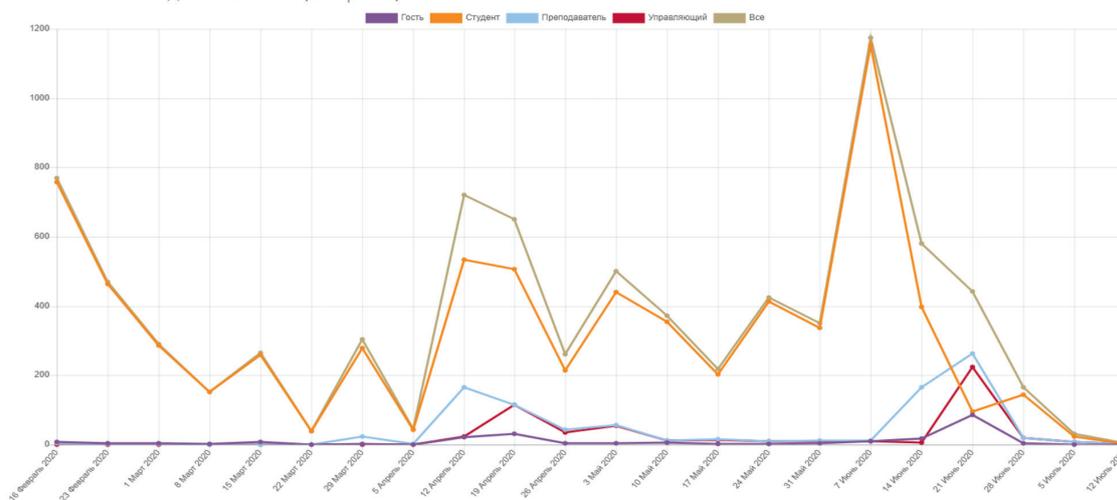


Рис. 2. 2 курс – 4 семестр

ПФК_1-6_2 - Вся деятельность (все роли)

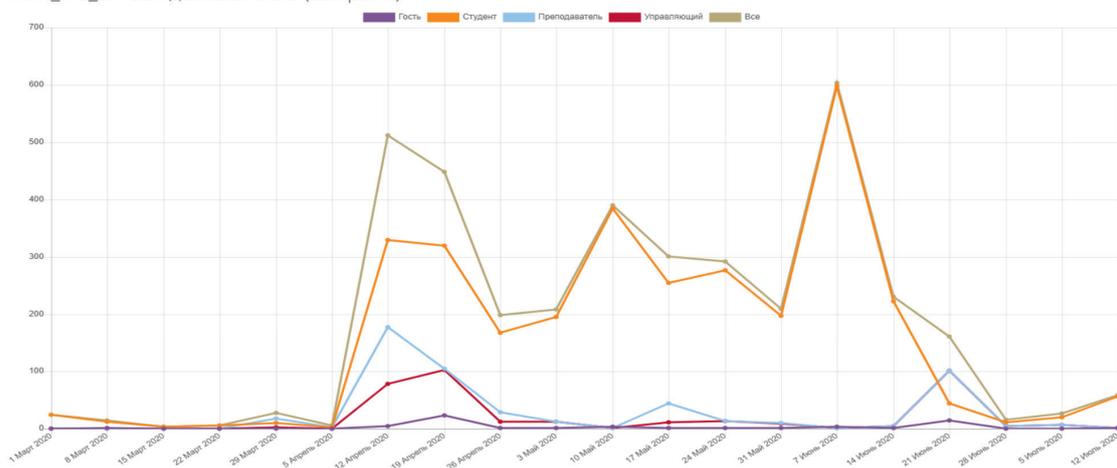


Рис. 3. 1 курс – 2 семестр

ПФК_1-6-4 - Вся деятельность (все роли)

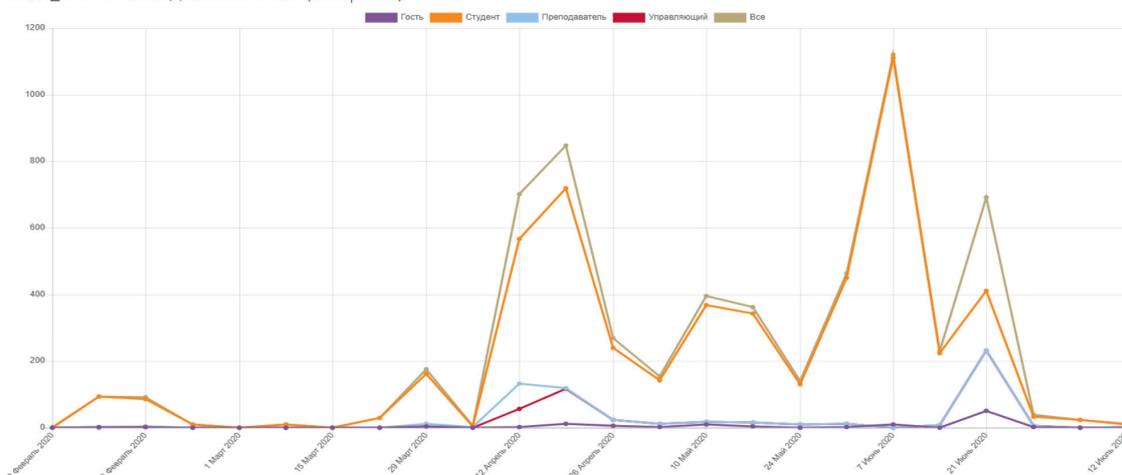


Рис. 4. 2 курс – 4 семестр

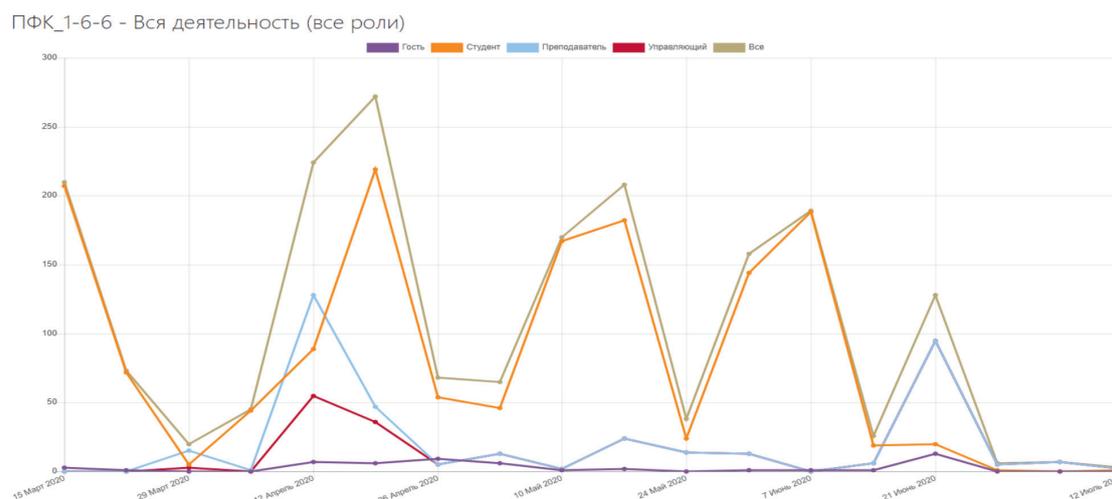


Рис. 5. 3 курс – 6 семестр

В зависимости от уровня сформированности каждой компетенции по окончании освоения дисциплины студенту выставляется оценка. Для дисциплин, изучаемых в течение нескольких семестров, оценка может выставляться не только по окончании ее освоения, но и в промежуточных семестрах. Вид оценки («зачтено», «не зачтено») определяется рабочей программой дисциплины в соответствии с учебным планом.

Оценка «зачтено» выставляется студенту, у которого каждая компетенция (полностью или частично формируемая данной дисциплиной) сформирована не ниже, чем на пороговом уровне.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, у которого хотя бы одна компетенция (полностью или частично формируемая данной дисциплиной) сформирована ниже, чем на пороговом уровне.

На всех рисунках мы видим, что рост активизации студентов приходится на середину апреля, что свидетельствует об их включении в процесс обучения в новых условиях самоизоляции.

Ситуация распространения инфекции, с которой столкнулся сейчас мир, показала нам, что здоровье каждого – это не только его личное дело. Это ответственность перед обществом и перед всеми теми, кто живет рядом, и нет других способов защитить себя и тех, кто рядом, кроме как стать здоровым и выносливым самому.

Специальными заданиями через электронный учебный курс и с помощью средств онлайн-контроля мы прививаем навыки самостоятельных занятий ЛФК, это оказалось очень востребовано в период невозможно-

сти очного посещения занятий ЛФК в группах. Этот навык чрезвычайно полезен людям во взрослой жизни, как навык ведения здорового образа жизни [5] и профилактики заболеваний через адекватную активность. Это важно, особенно в период сохранения угрозы второй волны эпидемии.

Выводы

Переход на дистанционное обучение студентов характеризуется повышением времени проведения за компьютером, статичный образ жизни и низкий уровень физической активности оказывают негативное влияние на их здоровье, а самоизоляция вызывает дополнительный стресс и ставит под угрозу психическое здоровье молодежи, а значит, можно сделать вывод о том, что организация дистанционного обучения требует от преподавателей разработки новых форм и методов работы со студенческой молодежью.

Для подрастающего поколения особенно важно в этой связи сформировать ценностное отношение к здоровью (физическому, психологическому, социальному), тем самым обеспечить профилактику заболеваний, в том числе от новой коронавирусной инфекции. На сегодняшний день создание и применение электронных учебных курсов имеет немаловажное значение для повышения эффективности учебного процесса в условиях самоизоляции.

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 образова-

ния и соответствующие дополнительные профессиональные программы, в условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации» от 16 марта 2020 г. № 635-р. [Электронный ресурс]. URL: https://minobrnauki.gov.ru/ru/documents/cagd/?id_4=1064 (дата обращения: 02.08.2020).

2. Люсин А.В. Формирование здорового образа жизни как ценности // Вопросы педагогики. 2020. № 2–1. С. 131–134.

3. Воронин С.М. Самостоятельная физическая подготовка студентов непрофильных вузов // Теория и практика физической культуры. 2011. № 4. С. 19–20.

4. 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.

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.