УДК 796-053

DOI: 10.14526/2070-4798-2021-16-1-109-114

Содержание средств и методик физического воспитания студентов в режиме дистанционного обучения в период пандемии

*Листкова М. Л.**

*Омский государственный педагогический университет
Омск, Россия*

*ORCID: 0000-0002-7481-6059, Lest58@mail.ru**

Аннотация: Дистанционное обучение студентов заметно осложняет поддержание двигательной активности. Малоподвижный образ жизни и сниженный уровень физической деятельности могут негативно повлиять на здоровье и качество жизни молодежи. Дефицит двигательной активности во время пандемии коронавируса вынуждает преподавателей физического воспитания высшей школы применять наиболее подходящую и эффективную организацию занятий физической культурой, позволяющую поддерживать и укреплять здоровье студенческой молодежи. В данной статье мы хотели бы остановиться на более эффективной, на наш взгляд, мере защиты здоровья – укреплении иммунной системы средствами физической культуры, и предложить наиболее подходящую в сложившейся ситуации дистанционного обучения программу средств и методик физического воспитания для студенческой молодежи. **Материалы.** Результаты педагогического эксперимента (анкетирование, опрос, беседы) в ходе проведения дистанционных учебных и самостоятельных занятий физической культурой. **Методы исследования.** Анализ и обобщение научно-методической литературы, интернет-источников, педагогических наблюдений, анкетирование, опрос, беседы, педагогический эксперимент. **Результаты.** По итогам 8-месячного проведения дистанционных учебных и самостоятельных занятий физической культурой (с марта по июнь и с сентября по декабрь 2020 года) с применением ранее разработанной и апробированной структуры средств и методик было отмечено отсутствие у занимающихся студентов заболеваний простудного характера, в том числе COVID-19. Улучшилось качество и продолжительность сна, физическое, психологическое состояние (самочувствие, активность, настроение). **Научная новизна.** Реализовано разработанное программно-методическое сопровождение дистанционных учебных и самостоятельных занятий студентов физической культурой в условиях дистанционного обучения в период пандемии. **Практическая значимость.** Полученные результаты исследований могут быть использованы преподавателями в организации педагогического сопровождения дистанционных учебных и самостоятельных занятий студентов физической культурой. **Заключение.** При дистанционном обучении в ситуации пандемии преподавателям кафедр физического воспитания особое внимание необходимо уделять организации увеличения двигательной активности студентов за счет не только учебных, но и дополнительных (например, самостоятельных) занятий физической культурой с выполнением упражнений лечебно-профилактического характера для поддержания и укрепления устойчивости иммунитета к простудным и вирусным заболеваниям. **Ключевые слова:** студенты, иммунитет, здоровье, дистанционное обучение, пандемия, двигательная активность, учебно-самостоятельные занятия.

Для цитирования: Листкова М. Л.* Содержание средств и методик физического воспитания студентов в режиме дистанционного обучения в период пандемии. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2021; 16(1): 109-114. DOI: 10.14526/2070-4798-2021-16-1-109-114.

Content of means and methodologies of students' physical upbringing in distance learning regime during pandemic

*Marina L. Listkova**

*Omsk State Pedagogical University
Omsk, Russia*

*ORCID: 0000-0002-7481-6059, Lest58@mail.ru**

Abstract: Distance learning doesn't contribute to motor activity of students. Sedentary life and the decreased level of physical activity can have a negative influence on health and life quality of young people. Motor activity deficiency during coronavirus pandemic makes physical culture teaches at higher educational establishments use more suitable and effective mode of physical culture lessons, which helps to support and improve students' health. In this article we would like to pay attention to more effective, in our opinion, kind of health protection. It is immune system strengthening by means of physical culture. We would like to offer more suitable for the existing situation of distance learning program of means and methodologies of physical upbringing for students. **Materials.** The results of a pedagogical experiment (questionnaire, questioning, conversation) during distance academic and independent physical culture lessons organization. **Research methods.** Scientific-methodical sources, internet sources, pedagogical observations analysis, questionnaire, questioning, conversations, pedagogical experiment. **Results.** As a result of 8- months of physical culture academic and independent lessons (state of health, activity, mood) using earlier created and tested structure of means and methodologies we revealed the absence of cold in students, including COVID-19. **Scientific novelty.** We realized the created program-methodical support of distance physical culture academic and independent lessons in terms of distance learning during pandemic. **Practical significance.** The received research results can be used by teachers in pedagogical support organization of distance physical culture academic and independent lessons among students. **Conclusion.** In terms of distance learning in the situation of pandemic teachers from physical culture department should pay special attention to students' motor activity increase by means of not only academic, but also additional (for example, independent) physical culture lessons using therapeutic-preventive exercises for immunity system support and training for cold and viruses resistance development. **Keywords:** students, immunity, health, distance learning, pandemic, motor activity, educational and independent classes.

For citation: Marina L. Listkova* Content of means and methodologies of students' physical upbringing in distance learning regime during pandemic. Russian Journal of Physical Education and Sports. 2021; 16(1): 109-114. DOI: 10.14526/2070-4798-2021-16-1-109-114.

АКТУАЛЬНОСТЬ

На сегодняшний день сложилась нестандартная ситуация обучения в учебных заведениях, обусловленная эпидемиологической обстановкой в мире, которая вынуждает преподавателей физического воспитания применять наиболее подходящие для чрезвычайной ситуации меры по организации дистанционных занятий, позволяющих поддерживать и укреплять здоровье студенческой молодежи.

Анализ научной литературы, статистических данных [1, 2, 3, 4, 5 и др.] по вопросу укрепления здоровья человека любого возраста свидетельствует о главенствующей роли иммунитета нашего организма в борьбе со всевозможными вирусными и бактериальными инфекциями.

В осенне-зимний период из года в год наш организм подвергается испытаниям на прочность иммунной системы и миллионы людей по всему миру проходят их с кашлем, насморком или высокой температурой [6].

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В исследовании применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, интернет-источников, педагогических наблюдений, анкетирование, опрос, беседы, педагогический эксперимент.

Пандемия коронавирусной инфекции у достаточно большого количества населения спровоцировала очень серьезные проблемы в работе органов дыхания, эндокринной и сердечно-сосудистой систем. Помимо этого, в связи с ограниченной возможностью заниматься спортом, физической культурой, снижением иммунитета в период самоизоляции выявлено и повышение заболеваемости опорно-двигательного аппарата [7].

Пандемия поставила всех в очень непростые психологические условия: самоизоляция оказала сильное влияние на привычную жизнь людей, провоцируя психологическую неустойчивость, как сообщил 28.09.2020 года глава Всемирной организации

здравоохранения Тедрос Аданом Гебрейесус [8].

Многочисленными исследованиями выявлено, что для поддержания здоровья организма взрослому человеку ежедневно требуется 7-9 часов сна, иначе эффективность работы иммунной системы снижается на 30% [9, 10]. Для студентов режим хронического недосыпания, возникающий во время учебы, и особенно в период подготовки и сдачи экзаменов, – явление характерное [11].

Дистанционное обучение студентов на протяжении продолжительного карантинного периода связано с длительной работой за компьютером в домашних условиях, значительно осложняет поддержание двигательной активности, сокращает необходимое количество времени пребывания на свежем воздухе при солнечном свете, что негативно отражается на состоянии иммунитета.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Наше мнение о профилактических мерах по укреплению иммунитета у студентов основывалось прежде всего на необходимости увеличения двигательной активности в повседневном режиме, а также использовании ряда средств и методик оздоровительного характера. На наш взгляд, помимо дистанционных учебных занятий, в режим дня студентов следует включать и самостоятельные занятия физической культурой. Студентам основной медицинской группы (n=54) рекомендовалось 3-4 раза в неделю самостоятельно заниматься физической культурой по предложенному нами содержанию (рис. 1).

Рисунок 1. Содержание самостоятельных и учебных дистанционных занятий физической культурой

Подобное содержание средств и методик нами было внедрено и апробировано в самостоятельные занятия физической культурой студентов вуза до эпидемии и положительно себя зарекомендовало в укреплении здоровья и улучшении физических качеств обучающихся [12].

Для повышения эффективности намеченных нами мероприятий в процессе проведения эксперимента осуществлялось программно-методическое сопровождение студентов, суть которого в ходе учебных дистанционных и самостоятельных занятий физической культурой студентов заключалась

прежде всего в создании программного ресурса занятий, состоящего из упражнений, их дозировки, методик комплексного оздоровительного воздействия на организм. Контроль занятий, физической активности, выполнения установленных заданий велся на основе дневника самоконтроля.

В программу занятий входили физические упражнения из пилатеса, йоги, стретчинга, фитнеса и других, способствующих поддержанию и повышению у студентов силы, выносливости, координации, гибкости, скоростно-силовых качеств.

Применение различных комплексов из

лечебной физической культуры было направлено на профилактику ухудшения зрения, осанки, на устранение болевых ощущений в опорно-двигательном аппарате, часто возникающих при малой двигательной подвижности, длительной работе за компьютером. Включение дыхательных упражнений из йоги способствовало укреплению дыхательного аппарата, улучшению сопротивляемости организма студентов к простудным заболеваниям [12].

Особая роль в укреплении иммунитета к простудным общереспираторным заболеваниям принадлежит закаливанию организма путем дозированного воздействия на него водой низкой температуры [13]. Закаливающие

процедуры являются обязательным элементом физического воспитания, имеют огромное значение для оздоровления, повышения работоспособности, улучшения самочувствия, активности, настроения занимающихся (таблица 1) [13].

Ограниченная возможность передвижения, непосредственного общения между людьми, дистанционные условия обучения и работы, тревожные сведения из средств массовой информации приводят к тому, что в условиях пандемии многие люди могут испытывать состояние стресса, тревоги, беспокойства, депрессии. Эти симптомы типичны для сложившейся ситуации.

Таблица 1 – Результаты самочувствия, активности, настроения студентов до и после дистанционных занятий физической культурой и применения закаливающих процедур

Самочувствие			Активность			Настроение		
До	После	p	До	После	p	До	После	p
—	—		—	—		—	—	
$X \pm m$	$X \pm m$		$X \pm m$	$X \pm m$		$X \pm m$	$X \pm m$	
5,1±1,38	5,7 ± 0,93	< 0,001	4,7±1,36	5,4 ±1,34	< 0,001	5 ± 1,37	5,7 ± 1,36	< 0,001

Рекомендации по применению методик в процентном отношении их использования для студентов в утренних, дневных, вечерних

самостоятельных и учебных дистанционных занятиях представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Рекомендуемые методики в % отношении их применения в самостоятельных и учебных дистанционных занятиях физической культурой

занятие	йога	пилатес	стретчинг	фитнес	ЛФК	аутотренинг	закаливание
утром	30%	25%	30%	-	10%	-	+
днем	15%	15%	15%	50%	5%	+	+
вечером	30%	-	30%	-	40%	+	+

Научная новизна. Разработано и реализовано программно-методическое сопровождение дистанционных учебных и самостоятельных занятий студентов физической культурой в условиях дистанционного обучения в период пандемии.

Практическая значимость. Предложенное программно-методическое сопровождение, состоящее из комплекса средств и методик оздоровительного характера, в условиях дистанционного общения

преподавательского состава со студентами способствует созданию условий для укрепления здоровья студентов, устойчивости иммунной системы в противодействии простудным и вирусным заболеваниям.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ситуация, вызванная пандемией COVID-19, ограничивающая двигательную активность студенческой молодежи, на наш взгляд, указывает на необходимость, помимо использования дистанционных учебных

занятий, дополнительного увеличения физической активности студентов за счет их привлечения к самостоятельным занятиям физической культурой.

В режим двигательной активности студентов мы рекомендуем включать средства и методы направленного профилактического воздействия: упражнения на дыхание, закаливающие водные процедуры, упражнения аутотренинга.

Разработанное и внедренное нами в режим дистанционного обучения студентов содержание учебных и самостоятельных занятий укрепило иммунитет занимающихся, способствовало профилактике предупреждения простудных, вирусных заболеваний, в том числе COVID-19.

Предложенное программно-методическое сопровождение студентов является одной из форм, обеспечивающих эффективность процесса управления физической подготовкой в режиме дистанционного формата обучения в период пандемии.

Указанные сведения позволяют сделать заключение о том, что предложенные нами для режима дистанционного обучения средства и методики физического воспитания положительно сказались на укреплении здоровья, поддержании физических показателей, отразились на активности и настроении студентов [13].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Jakobsson J. Physical Activity During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Prevention of a Decline in Metabolic and Immunological Functions. *Front Sports Act Living*. 2020 Apr 30; 2: 57. DOI: 10.3389/fspor.2020.00057. eCollection 2020.
2. James E. Turner. *Is immunosenescence influenced by our lifetime "dose" of exercise?* PMID: 27023222, PMCID: PMC4889625, 2016 Aug;17(4):783. DOI: 10.1007/s10522-016-9642-z
3. Дженна Маччиоки. *Иммунитет. Наука о том, как быть здоровым. [Аудиокнига]* 2020, YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=p3r6tL8tN-M>

4. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ. URL: https://rospotrebnadzor.ru/documents/details.php?ELEMENT_ID=4583.

5. L. Besedovsky, T. Lange, M. Haack. The sleep-immune crosstalk in health and disease. *Physiological Reviews*. 2019; 99: 1325-1380. ИФ: 34.947 PHYSIOLOGY Q1 URL: <https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/physrev.00010.2018>

6. Листкова М. Л. Закаливание в системе самостоятельных занятий физической культурой студенческой молодёжи. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2020; 15(2): 55-60. DOI: 10.14526/2070-4798-2020-15-2- 55-60

7. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. Всемирная организация здравоохранения. 2010: 60.

8. Тедрос Аданом Гебрейесус. *Media briefing on COVID-19*. YouTube-страница ВОЗ. URL: https://www.youtube.com/watch?v=M8wqU7_qTNI

9. Щербатых Ю.В. 9 способов поднять иммунитет и обеспечить профилактику коронавируса. URL: <https://zen.yandex.ru/media/id/5d335f53f0d4f400adf39d3f/9-sposobov-podniat-immunitet-i-obespechit-profilaktiku-koronavirusa-5e6f3df86be9d72182b9fd45>.

10. Irwin M. Partial night sleep deprivation reduces natural killer and cell-mediated immune responses in humans *The FASEB Journal*. 1996 Apr; 10(5): 643-653. DOI: 10.1096 / fasebj. 10. 5. 8621064

11. Sheldon Cohen. Sleep habits and susceptibility to the common cold. *Arch Intern Med*. 2009; 169(1): 62-67. DOI: 10.1001/archinternmed. 2008. 505

12. Листкова М.Л., Сидоров Л.К. *Самостоятельные занятия физической культурой студентов в системе физического воспитания вуза. Монография*. М.: Изд-во Триумф. 2020: 172. DOI:10.32986/978-5-93673-283-6-172-29-2020

13. Marina Listkova. Physical education

of students in the format of distance education. URL: <https://www.bio-conferences.org/articles/bioconf/abs/2020/10/contents/contents.html>
First International Scientific-Practical Conference «Actual Issues of Physical Education and Innovation in Sports» (PES 2020). Naberezhnye Chelny, Russian Federation, September 24, 2020.

Статья поступила в редакцию: 11.02.2021

Листкова Марина Леонидовна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Омский государственный педагогический университет, 644099, Россия, г. Омск, Набережная Тухачевского, дом 14, e-mail: Lest58@mail.ru