

12-й фрагмент. Стретчинг (упражнения в растягивании). Упражнения расслабляющего и релаксирующего характера. Дыхательные упражнения.

Подход к объединению в занятии традиционных средств базовых спортивных дисциплин и фитнес-программ можно адаптировать и к другим видам спорта, например, интегрировать фитнес-программы и средства спортивных игр, легкой атлетики. Важно планировать учебно-тренировочный процесс и выбирать средства с учетом возраста, пола занимающихся, с пониманием необходимости контроля нагрузки.

Литература

1. Борилкевич В.Е. Фитнес – современное понятие в мировом оздоровительном движении//Термины и понятия в сфере физической культуры Материалы Первого междунар. конгресса, 20-22 декабря 2006 года. - СПб., СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта 2006. С. 33 – 35.

2. Волкова Н.В., Федорцов А.М. Современная методика занятий микс - гимнастикой для девушек/ Новая наука: Опыт, традиции, инновации. -2016. - № 6-2 (89). -С. 52-54.

3. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2002 — 448 с

4. Григорьев В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб. пособие для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100 - Физ. культура / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина [электрон. текст]. -СПб.: СПбГУЭФ, 2010.- 228 с

5. Луценко С.А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика: Учебно-методическое пособие / С. А. Луценко, А. В. Михайлов. – СПб: Институт специальной педагогики и психологии, 2012. – 80 с.

6. Сайкина Е. Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография. – СПб.: Образование, 2008. – 301 с.

УДК 371.72

Блохина Н.В.; Паркалова П.

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПЕРИОД КАРАНТИНА

Северный (Арктический) федеральный университет им. М. В.

Ломоносова, г. Архангельск, Россия

Аннотация. Как известно, с 2020 года в учебных заведениях начала вводиться дистанционная система обучения. Не стали исключением и кафедры физического воспитания университетов. С данным предметом возникло очень много неудобств, начиная от организации урока и заканчивая проверкой преподавателем выполненных учеником упражнений. В данной статье будут рассматриваться некоторые варианты проведения предмета физической культуры.

Ключевые слова: дистанционное обучение, физическая культура, локдаун.

Blokhina N.; Parkalova P.

PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES DURING THE LOCKDOWN

Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov,

Arkhangelsk, Russia

Abstract. Since 2020 a distance learning system has been introduced in educational institutions and the departments of physical education of universities were no exception. A lot of

inconveniences arose with this subject, ranging from the organization of the lesson and ending with the teacher's checking of the exercises done by the students. This article will consider some options for the subject of physical culture.

Key words: *distance learning, physical education, lockdown.*

На протяжении последних лет различные сферы человеческой жизни не перестают претерпевать изменения в виду злосчастного SARS-CoV-2. Даже в России, где противовирусные меры приняли (и принимают до сих пор) не самую строгую форму, изменения общественных структур наблюдаются значительные, в том числе и в сфере образования.

Начиная с 2020 года в Российской Федерации учащихся как начальных, средних, так и высших учебных заведений закрывают на карантин или профилактическое дистанционное обучение. Конечно, это не могло не повлиять на процесс образования. Особенно много вопросов возникло к урокам физической культуры, которые присутствуют в том числе и в ВУЗах.

Некоторые учебные заведения в назначенное время вели трансляции по предмету на различных стриминговых и конференц-платформах, кто-то просил студентов записывать отработанное на камеру и предоставлять видеозаписи для отчетности в мессенджерах, некоторые преподаватели опирались на работу фитнес-трекеров и приложений. В данной работе будут рассматриваться различные варианты проведения предмета физической культуры в условиях изоляции студентов от учебного процесса.

Актуальность темы данной работы обусловлена переходом большей части вузов России на дистанционный формат обучения, который способствует развитию малоподвижного образа жизни и в целом негативно отражается на здоровье учащихся в условиях самоизоляции и ускорения темпов распространения коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации. При переходе на обучение с помощью дистанционных образовательных технологий возникают риски и негативные факторы, которые необходимо нивелировать: нарушения требований СанПиН для образовательных организаций в части ограничения непрерывной работы на компьютере обучающихся, перегрузка обучающихся заданиями, увеличение нагрузки на преподавателей и т.д.

Одним из самых простых способов учета активности учеников является дневник, который ведется непосредственно самим учащимся. На бумажном или электронном носителе данные о типе активности, количестве повторов, подходах и дате занятия после введения их учащимися, отправляются преподавателю. Чаще всего такой вариант организации предмета можно встретить в школах и техникумах. Например, преподаватель МБОУ «Образовательного центра №1» Дьячков Анатолий Петрович описывает свою организацию урока так: «Прежде всего, попросил завести тетради по предмету, в которые будут записывать домашние задания. Активно использовал раздел Файлы, в который загружал материал для изучения: текстовые документы, мультимедийные презентации, иллюстрации, ссылки на просмотр видеоматериала. Некоторые задания даются для выполнения в электронном

виде и затем отсылаются учителю в личном сообщении. Возможно оформление работы в виде текстового документа и размещение в разделе Файлы. Одну неделю делал теоретическую, другую практическую. В теоретическую неделю входили задания со специально разработанными учебными материалами, которые соотнесены с Базисным учебным планом общеобразовательных учреждений, определяющим образовательную область «Физическая культура» обязательной составляющей основного образования». Минусом подобного подхода может являться отсутствие гарантированной честности от учащихся, невозможность проверить должным образом преподавателем задание, плюсом – это наиболее легко организовать, наиболее быстро проверить.

Еще одним способом проведения уроков физической культуры является проведение онлайн-трансляций с преподавателем через различные платформы, либо фиксирование физической активности студентов ими же на видео и предоставление отснятого материала преподавателю в, в основном, беседе класса/группы в мессенджерах. Это также не занимает много времени для проверки, однако даёт высокую гарантию, что студент действительно занимался. Редко оговаривается, где будут проходить занятия, на улице или в квартире. У некоторых студентов нет возможности заниматься в доме и в таком случае они выходят на спортивную площадку, в парк, на пляж и т.п. У тех же, кто занимается в стенах дома, есть преимущество: можно обойтись без специальных снарядов. В качестве снарядов и приспособлений можно использовать предметы мебели. Например, обычная скамейка подойдет для отжиманий.

Как известно, с 15 марта 2020 года 100% высших учебных заведений, подведомственных Министерству образования, перешли на дистанционное обучение. Не стали исключением и кафедры физического воспитания университетов. Снижение двигательной активности при переходе на дистанционное обучение отметили 71,4% студентов. Согласно «Глобальным рекомендациям ВОЗ по физической активности для здоровья» минимальный объем физической активности студентов должен составлять – 150 минут. При этом не менее 30 минут высокоинтенсивных упражнений. Помимо аэробной части занятие должно включать упражнения на равновесие и силу. Кафедры физического воспитания высших учебных заведений для устранения влияния гиподинамии на здоровье предложили студентам программы самостоятельной физической активности (СФА). Изучение отчетов студентов о самостоятельных занятиях, полученных на основе фитнес-приложений телефонов, показало, что они не персонифицированы, отсутствуют данные о дате, месте и времени занятий, используемых средствах физической культуры, поэтому преподаватели были вынуждены обратиться к фитнес-трекерам, современным девайсам, которые позволяют отследить даже уровень кислорода в крови.

Отчеты о СФА активности можно формировать на основе фитнес-приложения телефона. Приложение может выполнять функцию дневника тренировок. В условиях дистанционного обучения, критериями, подтверждающими самостоятельную физическую активность, должны быть: дата; программа; время; геолокация дистанции бега; персональная фотография

с места занятия. При использовании этих показателей можно говорить об управлении СФА студентов в условиях дистанционного обучения.

Таким образом, наиболее эффективным способом организации занятий физической культуры являются, либо трансляции и видеотчётность, про котором преподаватель может не сомневаться в честности студентов, либо предоставление студентами данных о физических нагрузках, которые отслеживаются с помощью гаджетов.

Литература

1. Балвочюс М. Проблемы занятий физической культурой в условиях самоизоляции / Миндаугас Балвочюс, А. С. Машичев. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 21 (311). — С. 230-232. — URL: <https://moluch.ru/archive/311/70493/> (дата обращения: 24.10.2021).

2. Глобальные рекомендации ВОЗ по физической активности для здоровья // Всемирная организация здравоохранения: [сайт]. — URL: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/ru/ (дата обращения 04.02.2021).

3. Дьячков А. П. Занятия физкультурой в период самоизоляции. МБОУ «Образовательный центр №1». Московская область г. Ивантеевка. URL: <https://www.lurok.ru/categories/17/articles/24762> (дата обращения: 24.10.2021).

4. Егорычев А. О., Егорычева Э. В. Управление самостоятельной физической активностью студентов на основе фитнес-приложений в телефонах // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №2 (192). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/upravlenie-samostoyatelnoy-fizicheskoy-aktivnostyu-studentov-na-osnove-fitness-prilozheniy-v-telefonah> (дата обращения: 24.10.2021).

5. Фицджеральд М. Бег по правилу 80/20 / М. Фицджеральд; пер. с англ. Р. Шагабутдинова ; [науч. Ред. И. Нечаев]. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. — 240 с.;

6. Grand View Research. Fitness App Market Size, Share & Trends Analysis Report By Type (Exercise & Weight Loss, Activity Tracking), By Platform (Android, iOS), By Device (Smartphones, Wearable Devices), And Segment Forecasts, 2021 – 2028.

7. Muntaner-Mas A., Martinez-Nicolas A., Lavie C.J., Blair S.N., Ross R., Arena R. & Ortega F.B. A Systematic Review of Fitness Apps and Their Potential Clinical and Sports Utility for Objective and Remote Assessment of Cardiorespiratory Fitness. *Sports Medicine*; 2019.

УДК 374.73

Борисов В.А.; Макаридин Д.Н., к.п.н., доцент ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА АРТИСТОВ ПЛАСТИЧЕСКОГО ТЕАТРА

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, s1e2v3a4@mail.ru;
d.n.makaridin@utmn.ru

Аннотация. Статья посвящена изучению профессионально-прикладной физической подготовки артистов пластического театра. Определены методологические характеристики исследования: обозначены актуальность, объект, предмет, гипотеза, цель и задачи выпускной квалификационной работы. Представлены материалы проведенного исследования и их обсуждени. Показаны результаты тестирования физической подготовленности до эксперимента, комплекс физических упражнений для ее усовершенствования и результаты физической подготовленности после экспериментальной