

Проблемы преподавания предмета "Физическая культура" в условиях пандемии и пути их решения

^{1*}САЙДУЛИН Вячеслав Николаевич, м.п.н., преподаватель, seid.n@mail.ru,

¹ГОЛОВИН Игорь Леонидович, к.п.н., зав. кафедрой, ilgolovin61@mail.ru,

¹КУАТОВА Гульдана Алайдаровна, преподаватель, g_kuatova@mail.ru,

¹НАО «Карагандинский технический университет имени Абылкаса Сагинова», Казахстан, Караганда, пр. Н. Назарбаева, 56,

*автор-корреспондент.

Аннотация. С внедрением нового онлайн-формата обучения, связанного с введением карантинных мер из-за пандемии коронавируса COVID-19, большинство способов традиционного преподавания не имеют возможности осуществлять полноценное и эффективное обучение. Новый формат преподавания требует внедрения инновационных методов вместе с использованием достижений информационных технологий. Значимым условием осуществления в полном объеме задач преподавания дисциплины «Физическая культура» является разработка новой теоретической и практической основы, а также формирование мотивационной составляющей на занятиях в условиях карантина.

Ключевые слова: пандемия, коронавирус, самоизоляция, преподавание, обучение, студенты, физическая культура, спорт, тренировочный процесс.

Введение

Пандемия коронавируса COVID-19 в 2020 году вызвала сильнейший эпидемиологический шок и застала врасплох все без исключения страны мира. Кризис, возникший из-за последствий пандемии, обнаружил неподготовленность всего международного сообщества к подобного рода испытаниям как в лице Организации Объединённых Наций (ООН), так и на уровне национальных государств и местных правительств. Он вызвал беспрецедентные последствия в политической и социально-экономической сферах буквально во всех государствах мирового сообщества и затронул все сферы жизнедеятельности населения планеты. Последствия пандемии не обошли стороной и мировой спорт [1].

Так, в 2020 году из-за пандемии коронавируса были отложены или отменены все текущие или запланированные спортивные соревнования практически во всех странах мира и во всех видах спорта:

- самый яркий пример – это перенос XXXII летних олимпийских игр в Токио, Япония;
- в автоспорте отменены все гран-при формулы 1, IndiCar и др.;
- отменен чемпионат мира (ЧМ) по легкой атлетике в Китайском Нанкине;
- также отменен ЧМ по настольному теннису в Корейском Пусане;
- впервые с 1945г. был отменен Уимблдонский турнир;
- чемпионат Азии по тяжелой атлетике;

- ЧМ по фигурному катанию в Лейк-Плэсиде;
- в мировом футболе ФИФА и УЕФА также порекомендовали перенос или отмену всех международных и внутрирегиональных матчей;
- в хоккее были отменены хоккейные турниры – ЧМ среди юниорских и женских команд, в НХЛ из-за пандемии коронавируса на неопределённое время был приостановлен сезон Национальной хоккейной лиги, а в КХЛ было принято решение о досрочном завершении сезона 2019-2020 гг.;
- были перенесены на 2021 год 44-я Всемирная шахматная олимпиада в Москве и Всемирная шахматная параолимпиада в Ханты-Мансийске [2].

И многие другие спортивные мероприятия мировых, национальных и региональных уровней буквально во всех странах мира.

Весной 2020 года мировая пандемия замедлила и приостановила многие сферы жизни каждого человека, но наиболее существенно она сказалась на здоровье людей. Были предприняты различные меры по нераспространению коронавируса в виде карантина и самоизоляции [3].

Образовательные и здравоохранительные органы во всех странах мира были обеспокоены последствиями глобальной самоизоляции. Так, например, в 2020 году американскими учеными были проведены независимые исследования, в которых они привели подробную статистику физической активности людей в некоторых странах. Согласно полученным данным, двигательная активность населения этих стран снизилась на 12%,

а в некоторых регионах данный показатель достиг 38-40%. Особенно это коснулось учащихся школ и высших учебных заведений – их активность снизилась до критических 50-60% [4].

Проблемы системы образования, сложившиеся из-за эпидемии

Таким образом, сложившаяся обстановка, связанная с эпидемией коронавируса во всем мире, не обошла стороной и Казахстан. Согласно постановлению Главного государственного санитарного врача Республики Казахстан от 22 марта 2020 года № 26-ПГВр «О мерах по обеспечению безопасности населения Республики Казахстан» на дистанционную форму обучения были переведены все образовательные учреждения страны [5]. В республике были отменены все мероприятия, поездки, соревнования, закрыты все спортивные базы, комплексы и центры различного спортивного профиля, практически был остановлен весь тренировочный процесс не только у спортсменов-любителей, но и у спортсменов-профессионалов.

В 2020 году из-за введения карантинных мер, связанных с эпидемией COVID-19, в Республике Казахстан, так же, как и во всем мире, сложилась не самая благоприятная обстановка не только в спорте, но и во всех остальных сферах жизнедеятельности населения республики. Вся система образования в целом, все учебные заведения – высшего, профессионального и среднего уровней – были вынуждены перейти на онлайн-формат обучения и оказались абсолютно не готовы к полноценному выполнению своих образовательных функций [6].

Это оказало непосредственное влияние и на преподавание физической культуры (ФК) в системе образования. Преподаватели в своей профессиональной деятельности были не готовы к переходу на данный формат обучения. Так как физическая культура в учебных заведениях всех уровней, не считая преподавания в ВУЗах и на кафедрах, где ведется подготовка и переподготовка специалистов спортивного профиля, преподается исключительно как практический предмет и только на практических занятиях. При подготовке специалистов по ФК в профильных образовательных учреждениях обучение данному формату для проведения занятий не входит в программу обучения, не было заранее разработанных и опробованных программ для организации занятий в условиях дистанционного обучения. В итоге преподаватели вынуждены были самостоятельно решать возникшие проблемы при преподавании дисциплины в онлайн-формате, в условиях карантина.

Пути решения

Принято считать, что ФК – дисциплина, практически полностью подразумевающая практические занятия, но в условиях пандемии коронавируса при обучении на дистанционном формате

большой упор делается на овладение теоретическими знаниями, которые можно сформировать различными способами. В современных условиях это сделать несложно благодаря использованию тех же информационно-коммуникационных технологий с использованием компьютерной техники, интернета различных платформ для связи в формате видеоконференций, доступности информационных ресурсов различных сайтов и мессенджеров. Для умелого и полноценного использования этих технологий необходимо предварительно изучить опыт применения их в докоронавирусные времена фитнес-тренерами различных видов спорта, которые уже много лет активно используют эти возможности в своей профессиональной деятельности [7].

Умело применяя на практике весь этот арсенал, всевозможные разработанные программы и проекты, используя опыт применения цифровых технологий прошлых лет, вся эта деятельность будет наилучшим образом способствовать формированию не только теоретических знаний в сфере ФК, но и способствовать лучшему овладению учащимися практическими умениями и навыками. Таким образом, эффективность теоретического и практического обучения дисциплине ФК в условиях глобальной пандемии ориентируется не только на использование различных технологий дистанционного образования, но и на участие квалифицированных преподавателей ФК в формировании теоретической и практической базы дисциплины с использованием различных методов и подходов [8].

Занятия по ФК в онлайн-формате могут быть интересными и увлекательными. Для проведения занятий преподаватели могут использовать видеоконференции на платформах – «ZOOM», «Whatsapp», «Microsoft Tims» и другие уже работающие интернет-приложения. Это самые доступные в настоящее время платформы, где на занятиях преподаватель в назначенное время совместно со студентами учебных групп имеет возможность выполнять комплексы физических упражнений, отслеживать правильность их выполнения, показывать и демонстрировать теоретический материал и видеоролики по различным видам спорта, появилась возможность проверки знаний, применяя на занятиях тестовые задания. В режиме самоизоляции по предмету «Физическая культура» возможны групповая или индивидуальная работа со студентами [9].

Для полноценной работы и организации занятий по ФК в онлайн-формате необходимо:

- заранее разработать специальные цифровые программы, по которым преподаватели могли бы перейти на вынужденный новый формат обучения;
- преподаватели должны пройти специальную дополнительную подготовку для использования в процессе обучения заранее разработанных программ по ФК;

- пройти обучение для умелого применения новейших современных образовательных цифровых технологий при подготовке к занятиям по ФК;
- должны быть сняты и подготовлены к применению на занятиях по ФК необходимые специализированные видеоконтенты по всем видам спорта, учитывая специфику программ обучения для учебных заведений всех уровней;
- обязательно включить в программу обучения специалистов по ФК в профильных высших и среднеспециальных учебных заведениях специально разработанные программы для обучения преподаванию дисциплины в онлайн-формате.

Преимущества и недостатки дистанционного обучения

Следует отметить, что дистанционное обучение в условиях карантина имеет не только свои преимущества, но и недостатки.

К преимуществам можно отнести:

- свободный график выполнения работ и заданий;
- учеба в удобной атмосфере, чаще всего в домашних условиях, но не всегда и не у всех;
- экономия времени, нет необходимости траты времени на передвижение до учебного заведения и обратно, а также внутри учебных заведений;
- возможность внедрения в педагогический процесс по ФК большего объема теоретического материала, что позитивно влияет и на общефизическую подготовку студентов, и повышает их теоретические знания в сфере физической культуры, а также и другие возможные факторы.

К недостаткам относятся:

- отсутствие личного контакта с преподавателем и возможности дополнительного обсуждения не до конца понятого материала;
- проблемы с мотивацией. В домашних, стесненных условиях в процессе обучения постоянно возникает множество раздражающих факторов: это присутствие родственников, домашних животных, загруженность домашними делами и пр., которые мешают полноценно воспринимать полученный материал и выполнять заданные во время занятия задания;
- самоконтроль и самодисциплина. Нахождение в домашних условиях оказывает расслабляющее воздействие на сознание человека, возникает ощущение нерабочей обстановки, которая в свою очередь негативно влияет на работоспособность ученика в процессе обучения;
- в домах и квартирах нет необходимого учебного оборудования для практических занятий, которые необходимы для восприятия полученного теоретического материала и овладения необходимыми практическими умениями и навыками;
- отсутствие живого общения между сокурсниками или одноклассниками в процессе обучения и получение дополнительных возможностей для восприятия учебного материала, а также общения на переменах между дисциплинами;

- материальные проблемы. Из опыта проведения занятий в онлайн-формате одним из негативных факторов, влияющих на качество проведения занятия – это низкая техническая оснащенность как преподавателей и учебных заведений в целом, так и некоторых студентов, качество сети интернет, а в некоторых регионах и полное его отсутствие;

- проблема излишней стеснительности: из-за внешнего вида, неуверенности в себе, присутствия на занятии представителей противоположного пола;

- ну и непосредственно огромное негативное влияние оказывает низкая двигательная активность в процессе обучения в условиях карантина, т.к. большую часть времени студенты и преподаватели вынуждены проводить в статическом положении, сидя перед компьютерами.

Меры, принятые для обеспечения безопасности в процессе обучения

В 2021 году в городах Казахстана стартовал проект – «Ashyq». Внедрение этой программы позволило полноценно открыть двери для преподавателей, студентов и учеников общеобразовательных школ, вернуться к осуществлению образовательной деятельности в обычном формате.

Программа работает путем считывания QR-кода, в котором находится информация о посетителе учебного заведения. После считывания QR-кода в мобильном приложении изображается статус посетителя в цветовой форме, по которому определяется, является ли данный пользователь контактным или инфицированным:

- зеленый статус – лицо обозначено в базе данных как прошедший ПЦР-тестирование с отрицательным результатом на Ковид-19;
- синий статус – нет результатов ПЦР-тестирования, не числится как контактный;
- желтый статус – обозначен в базе данных как контактный;
- красный статус – засчитан в базу с положительным результатом на Ковид-19 [6].

В постановлении Главного государственного санитарного врача Республики Казахстан от 22 марта 2020 года № 26-ПГВр «О мерах по обеспечению безопасности населения Республики Казахстан» были обозначены требования к учебным заведениям для организации учебного процесса. Для того чтобы студенты вузов и колледжей, а также ученики школ могли посещать учебные заведения в обычном «офлайн»-формате и посещать практические занятия по ФК в спортивных комплексах и спортивных залах, необходимо:

- назначить ответственное лицо за выполнение санитарно-эпидемических условий;
- осуществить монтирование санитайзеров с жидкостным антисептиком у входа, в залах, коридорах через каждые 50-100 м, у входа в лифты, санитарные узлы;
- обеспечить прибытие учеников и студентов в

масках до момента начала занятия;

- организовать возможность контроля социальной дистанции между сотрудниками, преподавателями и обучающимися, например применить разметку в целях выполнения социального дистанцирования, а также организовать пространство спортивных залов с расстановкой спортивного инвентаря и доступность оснащения с социальной дистанцией не менее 2 м;

- соблюсти осуществление коллективных упражнений, допускаемых с ограничением количества упражняющихся из расчёта 5 кв.м. на одного ученика или студента;

- выполнение влажной очистки тренажеров, спортивного инвентаря и плоскостей необходимо проводить через каждый час, рабочих и бытовых комнат с санобработкой средствами антибактериального воздействия каждые 3 часа с неперенной санобработкой дверных рукояток, рубильников, поручней, перил, контактных плоскостей (спецоборудования, инвентаря, столиков, стульев), мест общего пользования и содержание прилегающей территории в чистоте, своевременный вывоз отходов, осуществление 1 раз в неделю «санитарного» дня;

- необходимо обеспечить социальную дистанцию в комнатах для приема пищи (кафе, столовые и т.п.), также организовать уничтожение одноразовых тарелок, стаканов и приборов, а при использовании многоразовой посуды и приборов необходима тщательная их очистка и обработка антибактериальными веществами [5].

Выводы

Указанные меры позволят 100% использовать спортивные залы и комплексы в учебных заведениях,

так как они не будут нарушать условия карантина, а обучающиеся и сотрудники во время занятий и тренировок смело смогут укрепить свое здоровье, тело и дух.

Поддержание физической активности на должном уровне во время пандемии очень важная, но достаточно сложная задача, поскольку возможности для этого уменьшились, а время пребывания организма в сидячем положении увеличилось, тогда как регулярная физическая активность способствует улучшению физического и психологического здоровья, помогает укрепить иммунитет, уменьшить риск заболевания коронавирусом и сопутствующих проблем при заболевании, а также улучшить общее самочувствие организма человека. Статистика показывает, что физически развитая и активная молодежь с сильным иммунитетом успешнее справляется с заболеванием COVID-19. И именно поэтому значимость физической культуры в процессе обучения в учебных заведениях во время пандемии принимает огромное значение для профилактики заболевания среди учеников общеобразовательных школ, студентов вузов и колледжей. А организация занятий по ФК в условиях карантина становится важнейшим занятием не только для преподавателей физической культуры, но и для руководства учебных заведений и всех государственных структур, обеспечивающих безопасность учащихся во время обучения в учебных заведениях. Потому что необходимо помнить всегда – «Здоровье нации – это залог успешного будущего всего Казахстана». И эту первоочередную задачу необходимо решить при организации занятий по физической культуре во всех учебных заведениях Республики Казахстан.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Википедия – свободная энциклопедия // 2021. [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki> (дата обращения 10.04.2021).
2. UN Secretary-General António Guterres is greeted on his visit to the Central // 2021. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.un.org/ru/98783> (дата обращения 15.04.2021).
3. Кужахметов С.Б., Витмаер А.В., Балташ Т.Е. Особенности занятий физической культурой в условиях дистанционного обучения: Республиканская студенческая научная online-конференция «Вклад молодежной науки в реализацию Стратегии «Казахстан – 2050». Караганда: КарТУ, 2021.
4. Корольчук А. «Пандемия COVID-19 и двигательная активность» // 2020. [Электронный ресурс]. URL: <http://fit-test.ru/blog/covid-19/2020-05-22-pandemia-covid-19-and-physical-activity.aspx> (дата обращения 27.01.2021).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Республики Казахстан от 22 марта 2020 года № 26-ПГВр «О мерах по обеспечению безопасности населения Республики Казахстан в соответствии с Указом Президента Республики Казахстан «О введении чрезвычайного положения в РК».
6. Сайдулин В.Н., Акишев И. Как использовать спортивные комплексы в условиях карантина // Республиканская студенческая научная online конференция «Вклад молодежной науки в реализацию Стратегии «Казахстан – 2050». Караганда: КарТУ, 2021.
7. Сейсенова А.С., Соколова А.В., Елемесов А.Ж. Чем полезна физическая культура во время пандемии // Международная научно-практическая online конференция «Интеграция науки, образования и производства – основа реализации Плана нации» (Сагиновские чтения № 13). Караганда: КарТУ, 2021.
8. Куатова Г.А., Сайдулин В.Н., Шойынбекова А.К. Физическая культура студентов специальной медицинской группы с различными заболеваниями зрения // Актуальные научные исследования в современном мире // Сб. научных трудов – Переяслав-Хмельницкий, 2018. – Вып. 2 (34).
9. Мадияров М.К., Куатова Г.А. Физическая культура в условиях пандемии // Международная научно-практическая online конференция «Интеграция науки, образования и производства – основа реализации Плана нации» (Сагиновские чтения № 13). Караганда: КарТУ, 2021.

Пандемия жағдайында «Дене шынықтыру» пәнін оқыту мәселелері және оларды шешу жолдары¹*САЙДУЛИН Вячеслав Николаевич, п.ф.м., оқытушы, seid.n@mail.ru,¹ГОЛОВИН Игорь Леонидович, п.ф.к., кафедра меңгерушісі, ilgolovin61@mail.ru,¹КУАТОВА Гульдана Алайдаровна, оқытушы, g_kuatova@mail.ru,¹«Әбілқас Сағынов атындағы Қарағанды техникалық университеті» КеАҚ, Қазақстан, Қарағанды, Н. Назарбаев даңғылы, 56,

*автор-корреспондент.

Аңдатпа. COVID-19 коронавирус пандемиясына байланысты карантиндік шараларды енгізумен байланысты оқытудың жаңа онлайн-форматын енгізумен дәстүрлі оқытудың көптеген тәсілдерінің толыққанды және тиімді оқытуды жүзеге асыру мүмкіндігі жоқ. Оқытудың жаңа форматы ақпараттық технологиялардың жетістіктерін пайдалана отырып, инновациялық әдістерді енгізуді талап етеді. «Дене шынықтыру» пәнін оқыту міндеттерін толық көлемде жүзеге асырудың маңызды шарты жаңа теориялық және практикалық негізді әзірлеу, сондай-ақ карантин жағдайында сабақтарда мотивациялық компонентті қалыптастыру болып табылады.

Кілт сөздер: пандемия, коронавирус, өзін-өзі оқшаулау, оқыту, студенттер, дене шынықтыру, спорт, жаттығу процесі.

Problems of Teaching the Subject «Physical Culture» in the Conditions of A Pandemic and Ways to Solve Them¹*SAIDULIN Vyacheslav, Mast. Ped. Sci., Teacher, seid.n@mail.ru,¹GOLOVIN Igor, Cand. Ped. Sci., Head of Department, ilgolovin61@mail.ru,¹KUATOVA Guldana, Teacher, g_kuatova@mail.ru,¹NPISC «Abylkas Saginov Karaganda Technical University», Kazakhstan, Karaganda, N. Nazarbayev Avenue, 56,

*corresponding author.

Abstract. With the introduction of a new online learning format associated with the introduction of quarantine measures due to the COVID-19 coronavirus pandemic, most traditional teaching methods are unable to carry out full and effective training. The new format of teaching requires the introduction of innovative methods together with the use of information technology achievements. A significant condition for the full implementation of the tasks of teaching the discipline «Physical Culture» is the development of a new theoretical and practical basis, as well as the formation of a motivational component in the classroom under quarantine.

Keywords: pandemic, coronavirus, self-isolation, teaching, training, students, physical education, sports, training process.

REFERENCES

1. Wikipedia – svobodnaya encyclopedia. 2021. [elektronniy resurs]. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki> (data obracheniya 10.04.2021).
2. UN Secretary-General António Guterres is greeted on his visit to the Central. 2021. [elektronniy resurs]. URL: <https://www.un.org/ru/98783> (data obracheniya 15.04.2021).
3. Kugahmetov S.B., Vitmaer A.V., Baltash T.E. Osobennosti zanyatiy fizicheskoy kulturoy v usloviyah distancionnogo obucheniya: Respublikanskaya studencheskaya nauchnaya online-konferenciya «Vrlad molodeghnoi nauki v realizaciyu Strategii «Kazakhstan – 2050». Karaganda: KSTU, 2021.
4. Korolchuk A. «Pandemiya COVID-19 i dvigatel'naya aktivnost». 2020. [elektronniy resurs]. URL: <http://fit-test.ru/blog/covid-19/2020-05-22-pandemia-covid-19-and-physical-activity.aspx> (data obracheniya 27.01.2021).
5. Postanovlenie Glavnogo gosudarstvennogo sanitarnogo vracha Respubliki Kazakhstan ot 22 marta 2020 goda No. 26-PGVr «O merah po obespecheniy bezopasnosti naseleniya Respubliki Kazakhstan v sootvetstvii s Ukazom Prezidenta Respubliki Kazakhstan «O vvedenii cherezvichaynogo pologheniya v RK».
6. Saidulin V.N., Akishev I. Kak ispolzovat sportivnie kompleksi v usloviyah karantina // Respublikanskaya studencheskaya nauchnaya online konferenciya «Vrlad molodeghnoi nauki v realizaciyu Strategii «Kazakhstan – 2050». Karaganda: KSTU, 2021.
7. Seisenova A.S., Sokolova A.V., Elemesov A.G. Chem polezna fizicheskaya kultura vo vremya pandemii // Meghdunarodnaya nauchno-practicheskaya online konferenciya «Integraciya nauki, obrazovaniya i proizvodstva – osnova realizacii Plana nacji» (Saginovskie chteniya No. 13). Karaganda: KSTU, 2021.
8. Kuatova G.A., Saidulin V.N., Cshoinbekova A.K. Fizicheskaya kultura studentov specialnoi medicinskoi gruppi s razlichnimi zabolevaniyami zreniya // Aktualnie nauchnie issledovaniya v sovremennom mire. Pereyaslav-Khmelnitsky, 2018. – Vipusk 2(34).
9. Madiyarov M.K., Kuatova G.A. Fizicheskaya kultura v usloviyah pandemii // Meghdunarodnaya nauchno-practicheskaya online konferenciya «Integraciya nauki, obrazovaniya i proizvodstva – osnova realizacii Plana nacji» (Saginovskie chteniya No. 13). Karaganda: KSTU, 2021.