

2. Zaikova, E.G., Bushma, T.V., Volkova L.M and Datsenko A.A. (2020), "Internet communications of students in the process of mastering the discipline "Physical Culture"", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (187), pp. 113–115.

3. Kulikova, E.V. and Soroka, E.G. (2017), "Distance learning as a technological solution of the electronic educational environment of the university", *Bulletin of the Siberian Institute of Business and Information Technology*, No. 1 (21), pp. 108–113.

4. Lipovka, A.Yu. and Igumnova P.I. (2020), "Improvement of electronic resource in the discipline "Physical Culture and Sports" NSU named after P.F. Lesgaft", *Physical culture of students: collection of scientific works of the 69th St. Petersburg inter-university scientific and practical conference of higher educational institutions of Russia "Physical culture of students"*, No. 2, vol. 1, pp. 55–59.

5. Lipovka, A.Yu. (2020) "E-learning in the discipline "Physical culture and sports at the Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health", *Topical problems of physical culture, sports and tourism: materials of the XIV International Scientific and Practical Conference*, No. 2, vol. 1., pp. 157–160.

**Контактная информация:** an\_na.f@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 29.03.2021*

УДК 378.17

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ**

*Леонид Александрович Лопатин*, кандидат педагогических наук, доцент, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань; *Николай Владимирович Васенков*, кандидат биологических наук, доцент, Казанский государственный энергетический университет, Российский государственный университет правосудия Казанский филиал; *Елена Вячеславовна Фазлеева*, кандидат педагогических наук, доцент, *Лилия Мидхатовна Никитина*, старший преподаватель, *Наиль Ахметович Чумарин*, старший преподаватель, Казанский (Приволжский) федеральный университет

### **Аннотация**

В статье рассматриваются проблемы, возникшие перед студентами и их предпочтения в выборе средств физической культуры и спорта при проведении занятий в дистанционном режиме. Цель исследования – выявить проблемы студентов и преподавателей в обеспечении дистанционно-го обучения физической культуре и спорта в вузе, а так же учитывая мнение студентов выработать наиболее интересные формы занятий и комплексы упражнений. Сделаны выводы: исходя из опыта работы со студентами в онлайн режиме, школьников – будущих студентов необходимо заранее готовить к предстоящей дистанционной работе, в том числе по физической культуре. Преподавателям надо составить комплексы физических упражнений, что бы они были интересны, как девушкам, так и юношам и чередовать выполнение силовых упражнений с весом собственного тела с отягощением и кардио-тренировками.

**Ключевые слова:** высшее образование, дистанционное обучение, студенты, физическое воспитание, онлайн-конференции, двигательная активность.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2021.4.p269-272

## **FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS DURING THE PANDEMIC**

*Leonid Aleksandrovich Lopatin*, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan; *Nikolay Vladimirovich Vasenkov*, the candidate of biological sciences, senior lecturer, Kazan State Power Engineering University, Russian State University of Justice, Kazan Branch; *Elena Vyacheslavovna Fazleeva*, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, *Lilia Midkhatovna Nikitina*, the senior teacher, *Nail Akhmetovich Chumarin*, the senior teacher, Kazan (Volga Region)

### **Abstract**

The article examines the problems faced by students and their preferences in choosing the means of physical education and sports when conducting classes in a remote mode classes and exercise complexes. Conclusions have been drawn: based on the experience of working with students online, schoolchildren - future students should be prepared in advance for the upcoming remote work including physical culture. Teachers need to make complexes of exercise that they would be interesting, both girls and boys and alternate the performance of strength exercises with the weight of their own body with weight and cardio training.

**Keywords:** higher education, distance learning, students, physical education, online conferences, motor activity.

### **ВВЕДЕНИЕ**

Эффективность реализации политики нашего государства с целью обеспечения высокого уровня физического и функционального развития современных студентов требует от вузов большую вовлеченность в жизнь обучающихся, предоставление не только качественно насыщенных по объему информации дисциплин, но и набора образовательных элементов, развивающих студента в личностном и социальном плане. Одним из решений поставленной задачи стали разработка и внедрение современных педагогических технологий, в том числе дистанционного обучения [1, 5].

Дистанционное образование несомненно имеет ряд преимуществ, так как становится способом защиты студентов и преподавателей от необходимости ехать в общественном транспорте на работу, учёбу [4, 5, 6]. Однако существует и ряд проблем при дистанционном ведении занятий по физическому воспитанию. Не реализуются личностно-ориентированные технологии, так как преподаватель не может видеть в «живую» студента и тем самым оценить ответную реакцию его организма на предложенную физическую нагрузку. Нет соревновательного компонента на занятии, так как участники не видят всю группу. Не все преподаватели физической культуры имеют достаточные компетенции в работе с компьютером. Таким образом, вопрос физического воспитания студентов в дистанционном режиме ещё недостаточно изучен и требует тщательного исследования.

Цель исследования – выявить проблемы студентов и преподавателей в обеспечении дистанционного обучения физической культуре и спорта в вузе, а так же учитывая мнение студентов выработать наиболее интересные формы занятий и комплексы упражнений.

### **МЕТОДИКА**

Методом нашего исследования явилось сплошное групповое анкетирование. В анкетирование приняло участие 325 студентов юношей и девушек в возрасте от 18 лет – студенты 1 курса, 19 лет – 2 курс и 20 лет 3 курс Казанского государственного энергетического университета (КГЭУ) и Казанского федерального университета (КФУ).

### **РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

После анализа анкетных данных нами выявлено. На вопрос: «Столкнулись ли Вы с техническими трудностями при выполнении заданий преподавателей по физической культуре» положительно ответили 10% студентов 3 курса, 15% – 2 курса. Достоверно большее количество студентов 55% первого курса ответили, что для них было достаточно трудно найти оборудование (камеру для компьютера, ноутбук или планшет) и обеспечить достаточно устойчивую интернет связь для занятий онлайн. То есть студенты старших курсов более мобильны в вопросе адаптации к новым условиям, выдвигаемым сложившимися обстоятельствами. Так же большее количество старшекурсников имеют подработку и финансово более самостоятельны, чем студенты 1 курса. 14% студентов к труд-

ностям отнесли и отсутствие достаточного для выполнения упражнений места.

Кроме практических занятий в онлайн-конференциях с применением наглядных физических упражнений нами использовались онлайн-курсы на ресурсах университетов. Курсы включали в себя лекции, видеоматериал, тестирование, анкетирование, ведение дневника самоконтроля, выполнения домашних заданий преподавателей и т.д. [3]. Студентам предложен был вопрос: «Какой формат обучения вам импонирует больше онлайн-конференции с выполнением физических упражнений или онлайн-курсы?». Студенты первого курса 76% ответили утвердительно онлайн конференции, на втором курсе 25% студентов с большим удовольствием занимаются на конференциях, студенты 3 курса 21% склоняются к занятиям с преподавателем в онлайн-конференциях. В ранее проведенных нами исследованиях мы показали, что студенты старших курсов менее мотивированы, чем студенты первых курсов на занятия физической культурой [2]. Основной их целью является получение зачёта. В то же время первокурсники хотят показать себя и свои умения одноклассникам и преподавателям с целью поднятия самооценки.

На вопрос: «Какие виды физических упражнений Вам больше понравились силовые упражнения с весом собственного тела, аэробика, упражнения с отягощением, кардиотренировки, ваш вариант» мнения студентов опять разделились. Большая часть девушек 82%, не зависимо от курса обучения, однозначно ответили – аэробика, остальные указали кардиотренировки. Юноши 2 и 3 курса 58% склоняются к силовым упражнениям с весом своего тела, 29% с отягощением, остальные 13% предпочитают кардиотренировки. Следовательно, педагогу необходимо комбинировать в одном занятии несколько видов двигательной активности.

Вопрос «Как Вы оцениваете по 5 балльной системе эффективность дистанционного обучения по предмету физическая культура (5-вполне устраивает, 4-есть недостатки, 3-удовлетворяет, 2-недостаточно эффективна, 1-не устраивает) выявил следующее. Студенты старшего 3 курса 87% ответили – вполне устраивает. Достоверных различий, по сравнению со студентами 3 курса, не выявил ответ студентов 2 года обучения 5 – 79%. Студенты 1 курса 53% ответили 2- принимаемые меры по обучению физической культуре недостаточно эффективны.

## ВЫВОДЫ

Таким образом, учитывая опыт работы со студентами в онлайн режиме, школьников – будущих студентов необходимо заранее готовить к предстоящей дистанционной работе в том числе по физической культуре. Преподавателям надо составить комплексы физических упражнений, что бы они были интересны, как девушкам, так и юношам и чередовать выполнение силовых упражнений с весом собственного тела с отягощением и кардиотренировками.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Васенков Н.В. Физическое здоровье современных студентов / Н.В. Васенков, Д.Г. Кузьмичева, Е.М. Софронова / Глобальный научный потенциал. – 2019.– № 4 (97).– С. 59–61.
2. Данилов В.А. Средства физической культуры в борьбе с гиподинамией студентов. / В.А. Данилов, Н.В. Васенков / Вестник ГБУ «Научный центр безопасности жизнедеятельности». – 2019.–№1 (39).–С. 106–110.
3. Популяризация научно-исследовательской работы среди студентов вуза путем проведения заседаний научного кружка "физиология, физическая культура, спорт и здоровый образ жизни" / И.Ф. Ибрагимов, С.Ф. Усманова, В.Ю. Филимонова, И.И. Хасанзянов, Б.И. Эмирусайинов / Глобальный научный потенциал. 2019. № 5 (98). С. 75–78.
4. Состояние физического здоровья современных студентов. / Л.А.Лопатин, Н.В. Васенков, Э.Ш. Миннибаев, Р.Р. Набиуллин / Вестник ГБУ «Научный центр безопасности жизнедеятельности». – 2019.–№ 2 (40).–С. 93–98.
5. Толстоухова, И.В. Дистанционное обучение как современная педагогическая технология / И.В. Толстоухова // Человек и образование. – 2016. – № 2 (47). – С. 98–100.

6. Усачев, Н.А., Организация дистанционного обучения в вузах по циклу дисциплин «физическая культура и спорт» в условиях пандемии / Н.А. Усачёв, Д.И. Сурнин / Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7 (185). – С. 414–421.

#### REFERENCES

1. Vasenkov, N.V., Kuzmicheva, D.G. and Sofronova, E.M. (2019), “Physical Health of Modern Students”, *Global Scientific Potential*, No. (97), pp. 59–61.
2. Danilov, V.A. and Vasenkov, N.V. (2019), “Physical Culture Tools in Combating Students' Hypodynamics”, *HBU Herald "Scientific Center for Life Safety*, No. 1 (39), pp. 106–110.
3. Ibragimov, I.F., Usmanov, S.F., Filimonov, V.J., Hasanzianov, I.I. and Emirusyinov, B.I. (2019), “Promoting research work among university students by holding meetings of the scientific circle "physiology, physical culture, sports and healthy lifestyle"”, *Global Scientific Potential*, No. 5 (98), pp. 75–78.
4. Lopatin, L.A., Vasenkov N.V., Minnibayev E.S., and Nabiullin R.R. (2019), “State of Physical Health of Modern Students”, *HBU Journal "Scientific Center for Life Safety"*, No. 2 (40), pp. 93–98.
5. Tolstoukhova, I.V. (2016), “Distance Learning as a modern pedagogical technology”, *Man and education*, No. 2 (47), pp. 98–100.
6. Usachev, N.A. and Surnin, D.I. (2020), “Organization of Distance Learning in Universities in the cycle of disciplines "physical culture and sport" in the conditions of a pandemic”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (185), pp. 414–421.

**Контактная информация:** vnv62@inbox.ru

*Статья поступила в редакцию 23.03.2021*

УДК 796.011.3

### **БАДМИНТОН КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ МИОПИИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Екатерина Викторовна Лукьянова, кандидат педагогических наук, доцент, Андрей Геннадьевич Аболишин, кандидат педагогических наук, доцент, Московская государственная академия физической культуры, Малаховка*

#### **Аннотация**

Статья посвящена результатам научных исследований о пользе занятий бадминтоном в сфере профилактики и лечения «болезней цифровой эпохи», вызванных малоподвижным образом жизни современных людей, а также повышенной нагрузкой на орган зрения из-за использования компьютеров и многообразных гаджетов. Представлены оригинальные научные результаты систематического долговременного (в течение года) исследования, нацеленного на изучение влияния регулярной игры в бадминтон на профилактику и коррекцию у детей не только миопии, но и других зрительных патологий, связанных с современным образом жизни. Полученные данные свидетельствуют о том, что регулярная игра в бадминтон, является одной из эффективных практик для профилактики миопии и борьбы с её прогрессированием, в частности, за счет позитивного влияния на увеличения длины детского глаза (с поправкой на естественный рост).

**Ключевые слова:** миопия, врожденная миопия, приобретенная миопия. бадминтон, лица с нарушением зрения, физкультурно-оздоровительные мероприятия, игра, младший школьный возраст, зрение, близорукость.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.4.p272-276

### **BADMINTON AS A MEANS OF MYOPIA PREVENTION AND CORRECTION OF PRIMARY SCHOOL-AGE CHILDREN**

*Ekaterina Viktorovna Lukyanova, the candidate of pedagogic sciences, senior lecturer, Andrey Gennadievich Abolishin, the candidate of pedagogic sciences, senior lecturer, Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka*