

**ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ В
МОСКОВСКОМ АВИАЦИОННОМ ИНСТИТУТЕ В ПЕРИОД ИЗОЛЯЦИИ
(НА ПРИМЕРЕ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА)**

DOI: 10.25629/НС.2021.01.17

Якубенко Я.Э.

Московский авиационный институт (национальный исследовательский университет)

Аннотация. Актуальность исследования подтверждается необходимостью продолжения, даже в условиях изоляции, учебного процесса со студентами вузов. Каждый преподаватель, опираясь на свои собственные знания, и приобретенный опыт владения компьютерными технологиями организует занятия по предметам. С большими трудностями сталкиваются преподаватели по физической культуре, в связи с тем, что студенты в соответствии с уровнем подготовленности делятся на группы общей физической подготовки, начальной подготовки по виду спорта и группы спортивного совершенствования по виду спорта. Целью предпринятого автором исследования является разработка на основе анализа литературы подходов к организации учебного процесса со студентами, занимающимися силовой подготовкой в условиях изоляции. Поставленные в исследовании задачи решаются при помощи методов теоретического анализа и обобщения, опроса, тестирования. Автором представлено содержание теоретического и практического разделов работы с каждой из групп студентов, занимающихся силовой подготовкой, а также содержание лекционных и практических занятий, требования к сдаче зачета.

Ключевые слова. Студенты вузов, физическая культура, силовая подготовка, изоляция, пандемия коронавируса, дистанционное обучение.

Введение в проблему

«Сегодня меняется мир, меняются люди, должно меняться и образование» [1].

В соответствии с Федеральным Законом «Об образовании» все вузы должны иметь электронную информационно-образовательную среду (ИОС), включающую в себя сайт, электронную библиотечную систему (ЭБС), личные кабинеты студентов и преподавателей, компьютерные классы, лаборатории [2]. Все эти компоненты позволяют студентам осуществлять дипломное и курсовое проектирование, тестирование, а также выполнять практические и лабораторные работы. А в совокупности с аудиторными занятиями ИОС позволяет решать разнообразные образовательные задачи. Т.е. современная IT-инфраструктура и вузовские онлайн образовательные ресурсы, позволяют учиться студентам как самостоятельно, так и в связке с преподавателями.

В форс-мажорных условиях самоизоляции, в связи с пандемией коронавируса, в связи с переходом на дистанционное обучение вузы вынуждены были отказаться от использования классической аудиторной формы учебных занятий и перейти на цифровые и компьютерные технологии. Проведения вебинаров и консультаций в вацапе и в скайпе, а также общения студентов с преподавателями по электронной почте оказалось мало.

В монографии Л.В. Мрочко, Е.В. Конеевой, О.Г. Мрочко, О.Г. Жигаревой, О.В. Марандыкиной, М.А. Малыгина (2020) приводится система электронного обучения в Московской государственной академии водного транспорта, состоящая «из системы дистанционного обучения «ФАРВАТЕР»; цифровых образовательных ресурсов, размещенных на сайте; видеоконференции (программ Zoom и других по выбору преподавателя); Skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений к учебникам; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности» [1].

В результате анализа литературы, посвященного изучению состояния проблемы организации занятий в вузах в период пандемии коронавируса 2020 года, установлено, что все авторы М.В. Гринева, Л.В. Пантюхина (2020), Л.В. Мрочко, Т.М. Рощина, Н.С. Рошин (2020), М.С. Гузев, А.А. Фасоля говорят о том, что формы дистанционного обучения (ДО) отражаются в рабочих программах учебных дисциплин/профессиональных модулей [3, 4, 5].

В дистанционной форме обучения применяются такие организационные формы учебной деятельности студентов как лекции, консультации, семинарские и практические занятия; лабораторные и контрольные работы, НИРС. ДО по дисциплинам, профессионального и общегуманитарного циклов осуществляется в форме текущего контроля и промежуточной аттестации, которые проводятся как онлайн и офлайн прокторинг, также преподаватели консультируют в онлайн и офлайн режимах, предоставляют методические материалы. Всем студентам и преподавателям обеспечивается доступ к электронной информационно-образовательной среде, и к системе дистанционного обучения, для оказания учебно-методическую помощь обучающимся через консультации непосредственным так и опосредованном взаимодействии. Для организации обучения с использованием ДО и осуществления контроля результатов обучения вуз обеспечивает идентификацию личности обучающегося, путем регистрации и выдачи персонального логина и пароля. В процессе ДО студенты самостоятельно изучают учебный материал, участвуют в лекционных и практических учебных занятиях, текущем контроле и промежуточной аттестации консультируются с преподавателями индивидуально и или всей группой. Ответственность за реализацию образовательного процесса с использованием ДО и его результативность возлагается на преподавателей.

Что касается физической культуры, то по мнению Е.В. Конеевой, Т.Г. Львовой, (2020) преподаватели-предметники сумели сразу сориентироваться в сложившейся ситуации и стали проводить занятия с обучающимися при помощи компьютерных технологий, то преподаватели по физической культуре столкнулись с большими проблемами, отягощенные еще и наличием спортивной дифференциации [6]. Именно эта проблема и легла в основу исследования, целью которого явилось выявление особенностей организации учебного процесса для студентов, занимающихся силовой подготовкой в период изоляции.

Гипотезой исследования явилось предположение о том, что и в период изоляции, связанной с пандемией коронавируса 2020 года, можно разработать и организовать учебный процесс (в рамках дисциплины физическая культура) для студентов, занимающихся силовой подготовкой если: – изучить современное состояние проблемы дистанционного обучения и выявить его организационно-методический инструментарий;

- изучить мнение специалистов и выявить отношение студентов к организации занятий по физической культуре в период изоляции в марте-июне 2020 года;

- будет разработан и внедрен организационно-методический инструментарий (формы, методы, приемы, средства) дистанционного обучения студентов, занимающихся силовой подготовкой.

Исходя из цели исследования сформулированы задачи исследования: 1. Изучить состояние проблемы организации занятий по физической культуре в период пандемии коронавируса по данным современной психолого-педагогической литературы.

2. Разработать организационно-методический инструментарий дистанционного обучения студентов, занимающихся силовой подготовкой в условиях изоляции.

3. Внедрить разработанный организационно-методический инструментарий ДО в учебный процесс по физической культуре Московского авиационного института.

Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: теоретического анализа и обобщения, опроса, тестирования. Метод теоретического анализа и обобщения применялся для анализа литературы, посвященной дистанционному обучению в

период пандемии 2020 года. Опрос студентов проводился в дистанционном режиме, по разработанной Е.В. Конеевой (2020) анкете, состоявшей из 10 вопросов. В опросе приняло участие 500 студентов вузов г.Москвы и 72 студента г. Калининграда. Опрос 200 преподавателей вузов г. Москвы и г. Калининграда проводился также в онлайн режиме. Анкета для преподавателей разработана Л.В. Мрочко, Е.В. Конеевой, О.Г. Мрочко, О.Г. Жигаревой, О.В. Марандыкиной, М.А. Малыгиным.

Тестирование проходило в декабре 2020 года. 184 студента выполняли контрольные тесты по теории; по силовой подготовке – упражнения с весом собственного тела – приседание на одной ноге, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, а также рассчитывали показатели своего функционального состояния: индекс Ruffier, ортостатическую пробу, дыхательные пробы Штанге и Генчи и весо-ростовой показатель ВМЖ. Все результаты заносились в таблицы и передавались преподавателю, который их анализировал, переводил в баллы и выставлял оценку.

Результаты и их обсуждение

В результате анализа литературы установлено, что Ф.А. Иорданская (2020) подчеркивает, что работы по применению дистанционных средств и методов в области физической культуры и спорта относятся к области спорта высших достижений, и к его медико-биологической составляющей [7].

В своей работе П.К. Петров «Основные направления научных исследований и внедрения современных информационных технологий в область физической культуры и спорта» и Н.И. Федорова «Результаты предварительного анализа электронного портфолио студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» описывают опыт работы преподавателей физической культуры [8,9].

Преподаватели физической культуры, авторы статей, все как один говорят о том, что для проведения ДО, необходимо разработать материал для лекций, глоссарий, содержание практических занятий, гиперссылки, видеоматериалы, тестовые задания и др. Многие из преподавателей в период изоляции проводили со студентами видеоконкурсы рефератов, презентаций, статей, фотографий, медиароликов и других форм обратной связи с обучающимися.

При проведении занятий по различным видам физической культуры и спорта преподаватели использовали также самостоятельное изучение учебного материала (изучение обучающимися учебного материала на основе предоставленных электронных образовательных ресурсов, основной и дополнительной литературы, приведенных в рабочей программе дисциплины. Учебные занятия (лекционные и практические) проводились в онлайн или офлайн режиме с использованием программ Zoom, Skype и других по выбору преподавателя. Ими также проводились консультации в онлайн или офлайн режиме с использованием программ Zoom, Skype и других, индивидуальном или группе. Все преподаватели в один голос утверждают, что вели журнал учета посещения студентами учебных занятий в условиях ДО.

Проведенный нами опрос 572 студентов вузов г. Москвы и г. Калининграда выявил преимущества ДО. Более 70% студентов в качестве преимущества ДО указали, что имели возможность заниматься в удобное для них время, а не тратить утренние часы на дорогу до вуза. Также более 50 % студентов указали, что занимались в комфортных домашних условиях, использовали удобные формы учебных материалов (в бумажном или электронном виде), при этом оперативно получали ответы на возникающие вопросы из сети Интернет, а также от преподавателей, не тратя времени на встречи с ними. Следует отметить, что для 80% респондентов ДО потребовало большей самостоятельности и усидчивости, а качество полученных знаний, по мнению 40 % опрошенных, зависит от уровня их самоорганизованности. ДО по мнению 30% студентов дает им возможность самостоятельно получать знания, пользуясь наиболее интересными и привлекательными ресурсами (через новостную ленту, электронные сообщения, чаты).

После опроса 200 преподавателей вузов г. Москвы и г. Калининграда. было установлено, что для 40% из них разработка и внедрение ДО способствовало повышению уровня компетентности

в области теории и методики преподавания выбранного вида спорта, а для 50 % также компьютерных и IT-технологий. Проведение ДО вынуждало 70% преподавателей постоянно работать над совершенствованием учебного материала, перерабатывать содержание лекций, контрольные задания, тесты и в связи с этим занимало очень много свободного времени.

Таким образом, в результате опроса студентов и преподавателей в отношении ДО установлено, что самостоятельное освоение средств и методов ДО потребовало от преподавателей много времени и больших усилий в минимальное время, создавая электронные курсы. Не все студенты получили пароли для входа в систему ДО, и не все смогли адаптироваться к ДО по причине отсутствия компьютера или других технических возможностей.

К преимуществам ДО относятся – доступность теоретического материала в любое время суток и возможность для его изучение в любое время суток. Студенты отметили в своих ответах, что им нравится наглядность материала, возможность не конспектировать лекции, а также многократно обращаться к учебно-методическим материалам ДО.

В качестве недостатков все студенты отмечают, что при изучении предмета физическая культура дистанционно столкнулись с проблемами в отсутствии возможности изучать новые физические упражнения из-за отсутствия визуального контроля со стороны преподавателя за их техникой выполнения (высокий риск травматизма).

Таким образом, при решении первой задачи исследования нами изучено состояние проблемы организации занятий по физической культуре дистанционно в период пандемии коронавируса по данным современной психолого-педагогической литературы и опроса.

В рамках решения второй задачи исследования, связанной с разработкой организационно-методического инструментария ДО учебного процесса студентов, занимающихся силовой подготовкой в условиях изоляции нами были изучены структурно-содержательные компоненты организационно – методического инструментария. В результате чего установлено, что инструментарий – это набор, каких-либо инструментов; совокупность средств, применяемых, для достижения или осуществления чего-либо. К организационно – методическому инструментарию в различных подходах относят компоненты: формы, методы, приемы, средства.

В.И. Смирнов «педагогический инструментарий воспитательных технологий рассматривает как совокупность форм, методов, приемов и средств педагогического взаимодействия субъектов и объектов воспитания, которые представляют собой специфические (педагогические) инструменты, с помощью которых, осуществляется формирование необходимых личностных свойств и качеств человека, а также диагностика уровня их сформированности на конкретный момент времени» [10].

Под организационно – методическим инструментарием учебного процесса студентов, занимающихся силовой подготовкой рассматривается совокупность форм, методов, приемов и средств, а также программно-планирующую документацию, методические, диагностические и аналитические материалы (разработки) дистанционного педагогического взаимодействия преподавателя физической культуры и студентов, которые представляют собой специфические (педагогические) инструменты, с помощью которых, осуществляется формирование необходимых студентам личностных свойств и физических качеств, (преимущественно силы), а также диагностика уровня силовой подготовленности на момент времени, связанный с изоляцией в период эпидемии коронавируса.

Приводим описание структурно-содержательных компонентов организационно – методического инструментария учебного и учебно-тренировочного процесса студентов, занимающихся силовой подготовкой в условиях изоляции.

Организация и управление самостоятельной работой студентов осуществляется с помощью пакетов индивидуальных заданий на платформе системы ДО. В начале обучения студенты, специализирующиеся на силовых видах спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт) получили индивидуальный логин и пароль, по которым он осуществляет вход в систему ЛМС. Работа с учебными материалами велась студентами самостоятельно, в off-line режиме.

При ДО по физической культуре, как и в случае занятий в тренажёрном зале, все студенты делятся на три группы:

1. Группа ОФП с акцентом на выполнение упражнений силовой направленности.
2. Группа начальной подготовки по силовому виду спорта (ГНП).
3. Группа спортивного совершенствования по силовому виду спорта (ГСС).

В условиях изоляции из всех силовых видов спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт) гиревой спорт, благодаря доступности спортивного инвентаря и небольшого пространства для тренировок, является наиболее приемлемым.

В таблице 1 приводятся данные распределения студентов, занимающихся силовой подготовкой по курсам.

Таблица 1 – Общее количество студентов (группы ОФП, ГНП, ГСС)

Курс	Девушки (чел.)	Юноши (чел.)	Σ (чел.)
I	3	30	33
II	20	48	68
III	19	64	83
Σ	42	142	184

В результате анализа литературы и опроса студентов установлен механизм мотивации студентов к занятиям силовой подготовкой:

1. Получение зачёта по физической культуре.
2. Подготовка юношей 1 курса к сдаче норматива по подтягиванию при поступлении на военную кафедру ВУЗа.
3. Укрепление здоровья.
4. Коррекция телосложения.
5. Подготовка к сдаче силовых нормативов комплекса ГТО. При получении золотого значка предусмотрена доплата к учебной стипендии.
6. Члены сборных команд института за спортивные достижения получают спортивную стипендию.

Как и в случае работы со студентами в условиях очного обучения, учебный процесс ДО в условиях изоляции складывается из теоретического и практического разделов. Ниже приводится краткое содержание теоретического и практического разделов. Приводим содержание теоретического раздела.

Для студентов всех групп в ЛМС выкладываются лекции:

Тема 1. Характеристика силовых видов спорта. Состоит из материала по тяжёлой атлетике, пауэрлифтингу и гиревому спорту.

Тема 2. Воспитание силовых способностей (с использованием собственного видеоматериала). В содержание лекции входят вопросы, связанные с определением силы и силовых способностей, структуры и факторов, влияющих на проявление силовых способностей, а также средств и методов воспитания силы и силовых способностей, с планированием и контролем самостоятельных занятий по воспитанию силовых способностей [11].

Для студентов ГНП и ГСС выкладывается теоретический материал по темам:

Тема 1. Тренировка в гиревом виде спорта (использован материал из учебного пособия В. Ф. Тихонова (2009) [12].

Тема 2. Допинг в спорте.

Контроль за освоением теоретического материала в условиях изоляции осуществляется путём проведения тестирования. На весь теоретический материал в электронной системе обучения (ЛМС) разработаны тесты.

Содержание практического раздела:

1. Для всех студентов разработаны и выложены комплексы упражнений:

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- комплекс силовых упражнений с весом собственного тела (облегчённый), совмещённый с разминочным комплексом;
- комплекс силовых упражнений с весом собственного тела (усиленный), совмещённый с разминочным комплексом;
- комплекс круговой тренировки в домашних условиях с разными уровнями сложности;
- комплекс круговой тренировки на спортивной площадке с разными уровнями сложности;
- комплекс упражнений с гантелями для юношей (видеоматериал);
- комплекс упражнений с фитнес-резинкой для девушек (видеоматериал);
- комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости (методические указания).

Кроме того, разработаны методические рекомендации для улучшения результата в подтягивании на перекладине.

2. Для студентов ГНП и ГСС кроме перечисленных комплексов дополнительно выкладываются методические рекомендации по использованию интервальной тренировки с упражнениями различной сложности.

3. Для студентов ГСС (членов сборных команд) еженедельно составлялись и выкладывались индивидуальные тренировочные планы, в которых указывалась тренировочная нагрузка. Основными вариативными показателями являлись темп выполнения упражнений и количество подъёмов гирь. Эти показатели анализировались и составлялся тренировочный план на следующую неделю.

Контроль технической подготовки осуществляется путём просмотра видеоматериала, присылаемого студентами.

Членам сборной команды МАИ в начале семестра (сентябрь 2020 года) домой или в общежитие был выдан спортивный инвентарь:

- спортивные гири;
- резиновые плитки (50см x 50см), на которых выполняются упражнения;
- ремни штангистов и др.

Аттестация студентов была организована следующим образом.

Для получения зачёта по физической культуре все студенты должны:

1. Выполнить контрольные тесты по силовой подготовке с весом собственного тела.
2. Рассчитать и предоставить показатели своего функционального состояния: индекс Ruffier, ортостатическую пробу, дыхательные пробы Штанге и Генчи и весо-ростовой показатель ВМЖ.

184 студента 1-3 курсов МАИ выполнили контрольные тесты по теории, по силовой подготовке, а также рассчитали показатели своего функционального состояния. Все результаты пересылались преподавателю, заносились в таблицы, подвергались обработке, переводились в баллы и выставлялась дифференцированная оценка на зачете, проходившего в декабре 2020 года. В таблице 2 представлены результаты тестирования 142 студентов-юношей МАИ.

Таблица 2– Результаты тестирования студентов МАИ в осеннем семестре 2020 года

Курс \ Тест	1	2	3
1. Теория (балл)	3,4±0,01	3,7±0,05	4,1±0,09
2. Силовая подготовка:			
Приседание на левой ноге (кол-во раз)	9,5±0,5	9,4±0,6	10,0±1,1
Приседание на правой ноге (кол-во раз)	10,4±0,3	9,5/10,0±0,5	10,6±0,9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	36,1±0,8	38,0±0,7	35,0±0,5
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	48,8±0,9	56,5±0,8	49,7±0,6
3. Функциональное состояние:			
Индекс Ruffier	6,5±0,6	7,4±0,5	8,3±0,4
Оргостатическая проба	13,4±0,9	12,3±0,8	11,5±0,7
Проба Штанге	41,5±0,5	44,4±0,4	45,3±0,4
Проба Генчи	35,0±0,8	36,6±0,9	39,4±0,7
Весо-ростовой показатель ВМЖ	20,8±0,5	22,9±0,7	24,7±0,3

Апробация и внедрение результатов исследования

Результаты исследования были представлены в докладе «Особенности выполнения упражнений на силу студентами в период самоизоляции» и обсуждены на круглом столе «Физическая культура, спорт и туризм как факторы укрепления здоровья и интеллектуального развития молодежи», проводимой кафедрой физического воспитания, департаментом управления бизнесом Финансового университета при правительстве и Департаментом менеджмента спорта и туризма, Литовского университета спорта (Литва, г. Вильнюс). Также опубликованы в статьях «Физическая подготовка к сдаче норматива комплекса ГТО по подтягиванию на перекладине для мужчин разного возраста» и «Особенности силовой подготовки в зависимости от возраста и пола».

Некоторые методические аспекты исследования изложены в учебном пособии «Теоретические основы физической культуры студентов (для дистанционного обучения в период изоляции)» и учебно-методическом пособии «Методика воспитания силовых способностей у студентов (или как развивать силу в период изоляции)».

Заключение

По результатам исследования сформулированы основные выводы.

В результате изучения состояния проблемы организации занятий по физической культуре в период пандемии коронавируса по данным современной литературы были установлены подходы к организации учебного процесса в период изоляции. Выявлено определение организационно-методического инструментария, его структурно-содержательные компоненты.

Разработан организационно-методический инструментарий ДО для студентов, занимающихся силовой подготовкой в условиях изоляции, содержащий учебные материалы в виде лекций, презентаций, видео, контрольных вопросов, словаря терминов (глоссарий) тематических форумов, методических рекомендаций по организации самостоятельной работы, размещаемых на сайте и сервисах электронной почты.

Контроль теоретического блока осуществляется путём проведения тестирования по каждой теме. Благодаря полученным теоретическим знаниям, студенты самостоятельно занимались упражнениями, направленными на повышения уровня силовой подготовленности.

Преподаватель имел возможность контролировать учебную деятельность студентов (когда, сколько по времени студент просматривал каждый раздел учебного материала, в какое время).

Была возможность редактирования, дополнения и резервного копирования курса в любое удобное для преподавателя время.

Отдельные фрагменты разработанного организационно-методического инструментария ДО для студентов, занимающихся силовой подготовкой в условиях изоляции были представлены и обсуждались на круглых столах и конференциях разного уровня.

Внедрение разработанного организационно-методического инструментария осуществлено в учебный процесс по физической культуре Московского авиационного института.

По данным полученным в ходе итогового контроля (в форме зачета, проведенного в декабре 2020) не было выявлено явного снижения результатов тестирования студентов по сравнению с результатами предыдущего летнего семестра (июнь 2020 года) на 2 и 3 курсах.

Библиография

1. Дистанционное обучение в период пандемии: условия и факторы эффективности (на примере дисциплины «Физическая культура и спорт»): монография / Л.В. Мрочко, Е.В. Конеева, О.Г. Мрочко, О.Г. Жигарева, О.В. Марандыкина, М.А. Малыгин. – М.: МГАВТ, ИОТиГН. – Калининград, Издательство БФУ им. И.Канта, 2020. – 120с.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
3. Гринева М.В., Пантюхина Л.В. К вопросу о дистанционном обучении иностранным языкам в вузе (на примере курса экономического перевода для бакалавров-экономистов) // Человеческий капитал. – 2020. – № 9(141). – С. 150-156.
4. Мрочко Л.В., Рощина Т.М., Рощин Н.С. «Плюсы» и «минусы» обучения на «удаленке» (что показал опрос студентов-первокурсников московских вузов) // Экономические и социально-гуманитарные исследования. – 2020. – № 2. – С. 142-147с.
5. Гузеев М.С., Фасоля А.А. Использование цифровых технологий в деятельности образовательной организации высшего образования // Человеческий капитал. – 2020. – № 3(135). – С. 181-186.
6. Конеева Е. В., Львова Т. Г. Студенты московского авиационного института на самоизоляции в период коронавируса 2020 года – отношение к себе, здоровому образу жизни и физической культуре // Человеческий капитал. – 2020. – № 8(140). – С. 188-199.
7. Иорданская Ф.А. Цифровые технологии в мониторинге тренировочных и дистанционных процессов подготовки спортсменов и лиц, занимающихся физкультурой // Вестник спортивной науки. – 2020. – № 3. – С. 31-44.
8. Петров П.К. Основные направления научных исследований и внедрения современных информационных технологий в область физической культуры и спорта.
9. Федорова Н.И. Результаты предварительного анализа электронного портфолио студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) // Ученые записки Орловского гос. ун-та. – 2016. – № 1. – С.251 -252.
10. Смирнов В. И. Теория и методика воспитания. Часть II. Воспитательные технологии: учебное пособие. – Нижний Тагил: Нижнетагильская государственная социально-педагогическая академия, 2012. – 483 с.
11. Яковенко Э.Б., Смирнов В.Е. Физическая подготовка к сдаче норматива комплекса ГТО по подтягиванию на перекладине для мужчин разного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – № 1. 2020. – С. 17-19.
12. Тихонов В. Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки: учебное пособие / В. Ф. Тихонов, А. В. Суховой, Д. В. Леонов. – М.: Советский спорт, 2009. –132 с.

Якубенко Ярослав Эдуардович. E-mail: mai-gym@mail.ru

EXPERIENCE IN THE IMPLEMENTATION OF DISTANCE LEARNING OF STUDENTS AT THE MOSCOW AVIATION INSTITUTE DURING THE PERIOD OF ISOLATION (ON THE EXAMPLE OF DISCIPLINE PHYSICAL EDUCATION, SPECIALIZATION POWER TRAINING)

DOI: 10.25629/HC.2021.01.17

Yakubenko Ya.E.

Moscow Aviation Institute (National Research University)

Abstract. The relevance of the study is confirmed by the need to continue, even in isolation, the educational process with university students. Each teacher, relying on his own knowledge and acquired experience in computer technology, organizes classes in the subjects. Physical culture teachers face great difficulties, due to the fact that students, in accordance with the level of preparedness, are divided into groups of general physical training, initial training in a kind of sport and groups of sports improvement in a kind of sport. The aim of the research undertaken by the author is to develop, based on the analysis of the literature, approaches to organizing the educational process with students engaged in strength training in isolation. The tasks set in the study are solved using the methods of theoretical analysis and generalization, polling, testing. The author presents the content of the theoretical and practical sections of work with each of the groups of students engaged in strength training, as well as the content of lectures and practical classes, requirements for passing the test.

Keywords. University students, physical education, strength training, isolation, coronavirus pandemic, distance learning.

References

1. Mrochko L.V., Koneeva E.V., Mrochko O.G., Zhigareva O.G., Marandykina O.V., Malygin M.A. *Distantcionnoe obuchenie v period pandemii: usloviya i faktory effektivnosti (na primere distsipliny «Fizicheskaya kul'tura i sport»)* [Distance learning during a pandemic: conditions and factors of effectiveness (on the example of the discipline "Physical culture and sports")]. Moscow: MGAVT, IOTiGN. Kaliningrad, BFU im. I.Kanta Publ., 2020. 120 p.
2. Federal Law "On Education in the Russian Federation" dated December 29, 2012 N 273-FZ. In Rus.
3. Grineva M.V., Pantyukhina L.V. [On the issue of distance learning foreign languages at a university (on the example of a course in economic translation for bachelor of economists)]. *Chelovecheskii kapital*. 2020. No 9(141). P. 150-156. In Rus.
4. Mrochko L.V., Roshchina T.M., Roshchin N.S. ["Advantages" and "disadvantages" of studying on a "remote" basis (as shown by a survey of first-year students of Moscow universities)]. *Ekonomicheskie i sotsial'no-gumanitarnye issledovaniya*. 2020. No 2. P. 142-147 p. In Rus.
5. Guzeev M.S., Fasolya A.A. [The use of digital technologies in the activities of an educational organization of higher education]. *Chelovecheskii kapital*. 2020. No 3(135). P. 181-186. In Rus.
6. Koneeva E. V., L'vova T. G. [Students of the Moscow Aviation Institute on self-isolation during the 2020 coronavirus - attitude towards yourself, a healthy lifestyle and physical culture]. *Chelovecheskii kapital*. 2020. No 8(140). P. 188-199. In Rus.
7. Iordanskaya F.A. [Digital technologies in monitoring of training and distance processes of training athletes and people involved in physical education]. *Vestnik sportivnoi nauki*. 2020. No 3. P. 31-44. In Rus.
8. Petrov P.K. *Osnovnye napravleniya nauchnykh issledovaniy i vnedreniya sovremennykh informatsionnykh tekhnologii v oblast' fizicheskoi kul'tury i sporta* [The main directions of scientific research and the introduction of modern information technologies in the field of physical culture and sports].

9. Fedorova N.I. [The results of the preliminary analysis of the electronic portfolio of students enrolled in the field of training 49.03.02 "Physical culture for persons with disabilities in health (adaptive physical culture)]. *Uchenye zapiski Orlovskogo state un-ta*. 2016. No 1. P. 251-252. In Rus.

10. Smirnov V. I. *Teoriya i metodika vospitaniya. Chast' II. Vospitatel'nye tekhnologii: uchebnoe posobie* [Theory and methodology of education. Part II. Educational technologies: a tutorial]. Nizhny Tagil: Nizhny Tagil State Social and Pedagogical Academy Publ., 2012. 483 p.

11. Yakovenko E.B., Smirnov V.E. [Physical preparation for passing the standard of the TRP complex for pulling up on the bar for men of different ages]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*. No 1. 2020. P. 17-19. In Rus.

12. Tikhonov V.F., Sukhovei A.V., Leonov D.V. *Osnovy girevogo sporta: obuchenie dvigatel'nykh deistviyam i metody trenirovki: uchebnoe posobie* [The basics of kettlebell lifting: teaching motor actions and training methods: a tutorial]. Moscow: Sovetskii sport, 2009. 132 p.

Yakubenko Yaroslav Eduardovich. E-mail: mai-gym@mail.ru