

## **ПРОБЛЕМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ**

**А. В. Клочков, И. А. Захаров**  
(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В статье предлагаются рекомендации проведения занятий по физической культуре в условиях пандемии. Раскрываются сложности при проведении занятий в условиях распространения коронавирусной инфекции.

С февраля 2020 года коронавирусная инфекция начала стремительно распространяться по всему земному шару. Ее молниеносное распространение отразилось абсолютно на всех сферах жизнедеятельности человека. Не стало исключением и образование.

В связи с тем, что большинство учреждений образования перешли на дистанционное обучение, перед ними стал вопрос о том, как наиболее эффективно проводить занятия по физической культуре.

Физическая культура – неотъемлемая часть жизни и здоровья человека. Физическое воспитание как учебная дисциплина играет важную социальную роль в высшем образовании, способствуя подготовке высококвалифицированных специалистов для Республики Беларусь. [1]

Целью дисциплины «Физическая культура» в университете является воспитание у студентов социальных и личностных навыков, обеспечение целевого использования соответствующих средств физической культуры для сохранения, укрепления здоровья и подготовки студентов к профессиональной деятельности. [2]

Самоизоляция негативно сказывается на физическом и психологическом здоровье каждого. Ведь в условиях пандемии студенты используют систему дистанционного образования (MOODLE), т.е. у них преобладает малоактивный образ жизни.

Бытует мнение, что физическую культуру достаточно сложно преподавать дистанционно. Но с развитием цифровых технологий можно обеспечить студентов достаточной физической активностью, не прибегая к скоплению людей в одном месте.

Главная проблема осуществления занятий физической культурой в условиях пандемии – сложность в мотивации студентов к регулярному выполнению комплекса упражнений, который подобрал преподаватель. Чаще всего любые занятия по физической культуре проходят с исполь-

зованием группового метода, т.к. всегда легче справиться с физическими упражнениями в группе.

Лучшие способы для организации дистанционного занятия по физической культуре следующие:

1. Разделение одной группы студентов на небольшие, по 3-5 человек. Контроль за выполнением заданий в группах осуществлять с помощью фитнес браслета.

2. Использование марафонов, информация о которых будет размещена на сайте учебного заведения. Создание рейтинговых таблиц с набранными очками для каждой группы.

3. Использовать систему MOODLE для обязательного просмотра студентами определенного видеоматериала по физической культуре. Фиксация просмотров – обязательна.

Немаловажными являются рекомендации студентам в выборе пространства для занятия физической культурой, подборе необходимого инвентаря и одежды, по соблюдению гигиенических условий, а также обязательному соблюдению техники безопасности при выполнении физических упражнений.

При организации дистанционного обучения по физической культуре преподаватель должен заострять внимание на практическом выполнении студентами физических упражнений. Не столь важно, как правильно они выполняют их и с какой интенсивностью. Основное, чтобы студенты выполняли физические упражнения регулярно, а у преподавателя была возможность отслеживать это.

Подводя итог можно сказать, что пандемия отрицательно повлияла на физическую подготовленность студентов. Однако современные технологии позволяют проводить занятия дистанционно, осуществлять контроль за каждым занимающимся. В сложившейся ситуации могут помочь рейтинговые таблицы успеваемости по физической культуре. Они мотивируют студентов к тому, чтобы находиться как можно выше в списке, а, соответственно, и к выполнению регулярных физических нагрузок.

### **Список использованной литературы**

1. Ключков, А. В. Волейбол как средство физического воспитания студентов / А. В. Ключков, И. А. Букас // Романовские чтения – 13: сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 105-летию МГУ имени А. А. Кулешова, 25-26 октября 2018 г., Могилев / под общ. ред. А. С. Мельниковой. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2019. – С. 273-274.

2. Клочков, А. В. Особенности мотивации студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой / А. В. Клочков, И. А. Букас, А. М. Решетовский // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сб. науч. ст. Междунар. науч.-практ. конф., 17–18 декабря 2020 г., Могилев / под ред. А. В. Кучеровой. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2021. – С. 13–15.