

FEATURES OF THE PHYSICAL CULTURE OF THE ACADEMY STUDENTS UNDER THE PRESIDENT OF THE RUSSIAN FEDERATION IN THE PANDEMIC PERIOD

Sayganova E.G. (Russian Federation)
Email: Sayganova461@scientifictext.ru

*Sayganova Ekaterina Gennadievna – Candidate of Psychological Sciences, Assistant Professor,
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH,
RUSSIAN ACADEMY OF NATIONAL ECONOMY AND PUBLIC ADMINISTRATION UNDER THE PRESIDENT OF THE
RUSSIAN FEDERATION
MOSCOW*

Abstract: *the article is devoted to the analysis of the results of the study, the purpose of which was to determine the effectiveness of the work of the Department of Physical Education and Health of the RANEPА with the use of the RANEPА SDO in a pandemic, which affects the increase in the level of development of the student's personal physical culture.*

The promptly taken measures allowed the staff of the Department of Physical Education and Health of the RANEPА to complete the program in the disciplines of physical culture in full under the conditions of forced self-isolation of students. As a result, students received the necessary amount of theoretical information and practical workload.

It seems that other higher educational institutions of Russia can use the experience of the RANEPА in the field of digitalization of the educational process in academic disciplines of physical culture in order to optimize their activities.

Keywords: *educational disciplines of physical culture, online courses of the SDO RANEPА, personality, individuality.*

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ АКАДЕМИИ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ Сайганова Е.Г. (Российская Федерация)

*Сайганова Екатерина Геннадьевна – кандидат психологических наук, доцент,
кафедра физического воспитания и здоровья,
Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации,
г. Москва*

Аннотация: *статья посвящена анализу результатов исследования, целью которого явилось определение эффективности работы кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС с применением СДО РАНХиГС в условиях пандемии, влияющее на повышение уровня развития личностной физической культуры студента.*

Оперативно принятые меры позволили коллективу кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС выполнить в полном объеме программу по дисциплинам физической культуры в условиях вынужденной самоизоляции студентов. В результате студенты получили необходимый объем теоретической информации и практической нагрузки.

Представляется, что опыт РАНХиГС в сфере цифровизации учебного процесса по учебным дисциплинам физической культуры может быть использован другими высшими учебными заведениями России в целях оптимизации своей деятельности.

Ключевые слова: *учебные дисциплины физической культуры, онлайн-курсы СДО РАНХиГС, личность, индивидуальность.*

Учебные дисциплины «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре» (далее – учебные дисциплины физической культуры) в высших учебных заведениях, являются частью гуманитарного образования, выступают результирующей мерой комплексного воздействия различных организационных форм, средств, методов общей и профессионально-прикладной физической подготовки на личность будущего специалиста (в данном контексте – работник, выполнение обязанностей которого предусматривает наличие специального образования или хороших практических знаний и/или практического опыта в сфере народного хозяйства или государственной службы) в процессе формирования его профессиональной компетентности.

Учебные дисциплины физической культуры наряду с другими учебными дисциплинами, обязательными для всех направлений подготовки высшего профессионального образования, служат

целям укрепления здоровья, физического, интеллектуального и духовного совершенствования студентов, являются частью общей и профессиональной культуры [4. С.134-143].

Во исполнение решений Президента Российской Федерации и Правительства Российской Федерации, направленных на борьбу с распространением пандемии новой коронавирусной инфекции (COVID-19) Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (далее – Академия Президента Российской Федерации, РАНХиГС) в 2020 – 2021 гг. осуществляло работу в сфере физической культуры в дистанционном формате.

Взаимодействие профессорско-преподавательского состава и студентов, находившихся в условиях самоизоляции, обеспечивалось Системой дистанционного обучения (далее – СДО РАНХиГС).

СДО РАНХиГС – это информационная система, предназначенная для обеспечения административной и технической поддержки процессов, связанных с электронным обучением. Она представляет собой программное обеспечение, применяемое для разработки электронных курсов, их размещения и проведения электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

В сложной и трудоемкой работе по созданию электронного курса, размещаемого в СДО РАНХиГС, принимали участие представители профессорско-преподавательский состава, а также техники, программисты, видеооператоры, дизайнеры.

После создания образовательного контента электронный курс был открыт для пользователей (профессорско-преподавательский состав, студенты и т.д.). Каждый пользователь после авторизации (введения логина и пароля) на сайте СДО РАНХиГС попадает в раздел Онлайн-обучение, где отображается список курсов, доступ к которым имеет данный пользователь.

Кафедра физического воспитания и здоровья РАНХиГС принимала активное участие в создании образовательного контента в СДО РАНХиГС. Так, были разработаны онлайн-курсы «Физическая культура и спорт» (1 семестр), «Физическая культура и спорт» (2 семестр), «Физическая культура и спорт. Атлетическая гимнастика (элективный модуль)», «Физическая культура и спорт. Баскетбол (элективный модуль)», «Физическая культура и спорт. Волейбол (элективный модуль)», «Физическая культура и спорт. Легкая атлетика (элективный модуль)», «Физическая культура и спорт. Плавание (элективный модуль)», «Физическая культура и спорт. Фитнес-аэробика (элективный модуль)» «Физическая культура и спорт. Футбол (элективный модуль)» (далее – онлайн-курсы СДО РАНХиГС) и Рабочие программы дистанционного обучения по данным онлайн курсам [5, с. 84 - 92].

Профессорско-преподавательский состав Кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС принял непосредственное участие в съемках 118 видео уроков для студентов, которые были размещены в разделе «Материалы для самостоятельной работы» каждого из онлайн-курсов СДО РАНХиГС. Видео уроки имеют большое практическое значение для активизации работы студентов в условиях самоизоляции.

Кроме того, СДО РАНХиГС позволяет отслеживать активность студентов, выполнение практических заданий, изучение лекционных материалов, при этом по мере необходимости преподаватель может размещать между блоками лекционного материала контрольные задания и оценивать работу студента. Все практические и контрольные работы студента оцениваются, что позволяет формировать объективную среднюю оценку за курс.

Опыт сочетания очного и дистанционного преподавания учебных дисциплин физической культуры студентам, обучающимся в РАНХиГС, и результаты проведенного исследования, целью которого явилось определение эффективности работы Кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС с применением СДО РАНХиГС в условиях пандемии, влияющее на повышение уровня развития личностной физической культуры студента, свидетельствуют об акмеологичности этих процессов.

Исследование проводится с марта 2020 года по настоящее время. В исследовании приняли участие 100 студентов из них мужчин – 50, женщин – 50 в возрасте 17-25 лет – студенты различных факультетов РАНХиГС.

В качестве диагностических инструментов в ходе исследования применялись следующие методики: анкетный опрос и личные беседы со студентами; 16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (16-FRQ-187-A) [2]; авторская анкета субъективной оценки [8].

Результаты исследования показали, что 70 % опрошенной аудитории студентов дали высокую оценку степени комфортности занятий учебными дисциплинами по физической культуре с применением СДО РАНХиГС.

Этот факт красноречиво говорит о том, что дистанционные учебные занятия по разработанным онлайн-курсам в СДО РАНХиГС студенты, считают комфортными и приемлемыми для выполнения, понимая ценность занятий физическими упражнениями, и совершенно справедливо считая, физическую культуру неотъемлемой частью собственной жизни. Стремление к ведению здорового образа жизни логично требует систематических занятий физическими упражнениями.

Среднюю индифферентную оценку степени комфортности занятий учебными дисциплинами физической культуры с применением СДО РАНХиГС дали 22 % опрошенной аудитории студентов. Совершенно очевидно, такая оценка выражается в том, что молодые люди, понимают положительное влияние занятий физическими упражнениями на организм человека и приветствуют спортивную деятельность, но только в роли болельщика или наблюдателя со стороны. Они считают, что занятия физическими упражнениями – это хорошо, но, к сожалению, на это нет времени, поэтому занимаются от случая к случаю либо под напором внешних факторов (сдача контрольного норматива, необходимость получить зачет и т.д.).

Респонденты немногочисленной группы (8 %) опрошенной аудитории студентов дали низкую оценку степени комфортности занятий учебными дисциплинами физической культуры с применением СДО РАНХиГС. Респонденты данной группы никогда не испытывали симпатии и любви к каким бы то ни было занятиям физическими упражнениями, так как их привлекают иные виды деятельности (пение, рисование, компьютерные игры и т.д.).

Были выявлены положительные факторы занятий учебными дисциплинами физической культуры с применением СДО РАНХиГС, а именно:

- экономия времени, необходимого для похода в спортивный зал или к месту проведения занятий (49 %);

- возможность повторения видео урока, либо его части, в целях улучшения усвояемости преподаваемого материала (29 %);

- возможность поддержания высокой степени гигиенических условий (22 %).

Среди отрицательных факторов занятий учебными дисциплинами физической культуры с применением СДО РАНХиГС фигурировали следующие:

- отсутствие в домашних условиях необходимого места и спортивного инвентаря (87 %);

- отсутствие в домашних условиях необходимой оргтехники для оперативной работы в СДО РАНХиГС (9 %);

- неустойчивая работа Интернета (4 %).

Данные позволили сделать заключение о том, что одним из существенных факторов повышения уровня развития личностной физической культуры являются характерологические свойства личности студентов.

Отмечено повышение эмоциональной устойчивости, скорости переработки информации, общительности, самооценки, самопознания своего организма, развития самосознания; коррекции представлений о собственных физических особенностях и возможностях; расширение интересов, стремление быть хорошо информированным; устойчивость гностических функций; проявление субъектных качеств. Установлено, что объективные учебные достижения студентов неотделимы от более естественного, «очеловеченного», осознанного соблюдения норм и правил поведения, настойчивости в достижении цели, точности, ответственности, деловой направленности. Подобные изменения объясняются целеустремленностью личности.

Анализ характерологических свойств личности на уровне общего представлен психологическим механизмом саморегуляции. Саморегуляция дает возможность студенту расширить и углубить свои возможности, преодолевая внешние и внутренние препятствия, выступает как волевая линия его личностной физической культуры.

Анализ уровня особенного представлен личностными качествами студентов – участников исследования. В процессе исследования участники выбирали те видео уроки, предложенные в онлайн-курсах СДО РАНХиГС, которые были им по душе. Так 15 % исследуемой группы предпочли заниматься игровыми видами спорта, 25 % – силовыми программами фитнеса, а 60 % – различными программами фитнес-аэробики. Таким образом, 85 % исследуемой группы занимались разнообразными программами фитнеса. Этот факт объясняет опрос участников исследуемой группы. Для большей ее части (74 %) более комфортной оказывается ситуация предсказуемости на занятиях, не требующая принятия срочных решений, исключая мгновенное реагирование, и лишенная оказания противодействия и соперничества, что присутствует во всех спортивных играх. Многие (56 %) отметили такую причину как бесконтактность с партнерами по занятию. Были высказывания о том, что фитнес воспринимается ими не столько видом спорта, сколько – видом досуга, помогающего интеллектуальному развитию (48 %). Ведь главная цель фитнеса находится не вне человека – в победе, в соревнованиях, а внутри него, и заключается в гармоничном физическом развитии личности. В этом отношении фитнес может подарить не только индивидуальную радость здоровья, не только оптимизацию личностного развития, но и общественно-значимое профессиональное долголетие. Почти все участники исследуемой группы, выбравшие для занятий фитнес, отметили, что данный приоритет обосновывается комфортной возможностью фитнеса удовлетворять широкий спектр потребностей в физических нагрузках, оказывать воздействие на все основные мышечные группы организма при отсутствии соревновательных элементов, способствующих возникновению стрессов.

Таким образом, студенты, занимавшиеся разнообразными программами фитнеса, оказались более спокойными, эмоционально зрелыми, реалистичными, предприимчивыми, инициативными, экстравертированными по сравнению со студентами, выбравшими для занятий видео уроки спортивных игр и циклических видов физической культуры. Последние оказались более интровертированы, более склонны к тревожности. Здесь следует отметить, что нет «плохих» личностных качеств, есть индивидуальный стиль деятельности, который и приводит к стабильным и высоким результатам в развитии личностной физической культуры.

Анализ на уровне единичного сочетает общее и особенное в личностных свойствах и представлен индивидуальностью, в которой находит свое полное выражение психический склад личности, основные черты. Установлено, что личностные достижения студентов предопределяются уровнем сформированности их индивидуальности, в которой своеобразно сочетаются организменные и психологические особенности человека – от личностных психологических качеств, которые оформляются и проявляются в ситуациях социального взаимодействия, до телесных свойств индивида. Индивидуальность предполагает формирование активной личности студента – будущего государственного гражданского служащего или работника народного хозяйства с позиций индивидуального стиля деятельности, оптимизирующего развитие личностной физической культуры.

Анализ полученных данных показал, что уровень развития личностной физической культуры студентов не претерпел статистически высокозначимых изменений. Сравнение «индексов развития» очной и дистанционной учебной деятельности наглядно показывает роль еженедельных систематических занятий различными физическими упражнениями, требующее усиленной подготовки, в повышении эффективности развития личностной физической культуры студентов (График 1).

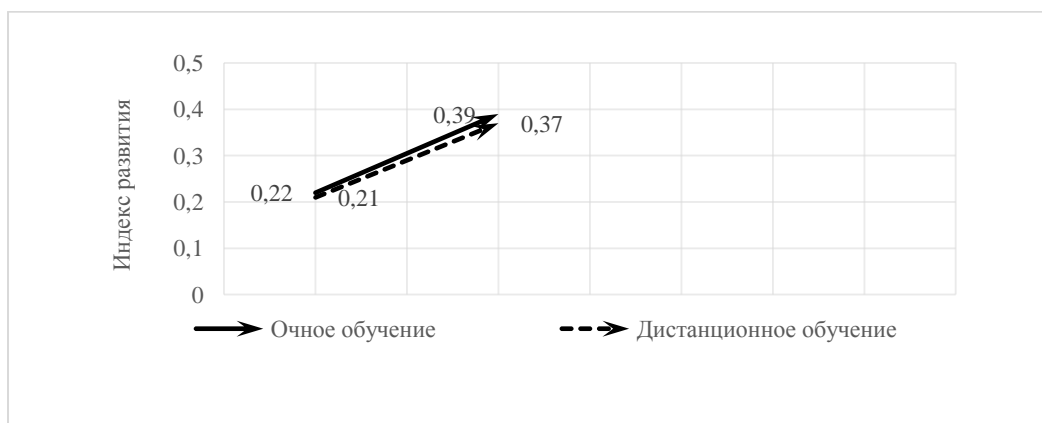


Рис. 1. График. Индекс развития в периоды очного и дистанционного обучения

В исследуемой группе, где участники во время дистанционного обучения по два раза в неделю в течение 70-90 минут тренировались с применением видео уроков онлайн-курсов СДО РАНХиГС, уровень развития личностной физической культуры практически не изменился (индекс развития во время очного обучения = 0,39; индекс развития во время дистанционного обучения = 0,37; динамика = 0,02) (График 1).

В основе такой динамики было сопоставление компонентов развития личностной физической культуры в исследуемой группе до и после дистанционного обучения (Таблица 1).

Таблица 1. Сравнительный анализ компонентов развития личностной физической культуры

Компоненты развития	Индекс развития	
	Очное обучение	Дистанционное обучение
Субъективные оценки	0,25	0,30
Объективные достижения	0,16	0,46

В период дистанционного обучения в исследуемой группе достигнуто статистически высокозначимое приращение уровня субъективных оценок (динамика = 0,05), что означает действительное влияние занятий физическими упражнениями с применением видео уроков онлайн-курсов СДО РАНХиГС, которые способствовали позитивному и оптимистичному настрою во время самоизоляции.

Объясняется это просто, в основе любой работы с развивающим движением лежит закономерность: повторяющееся действие становится привычным и фиксируется на уровне коры головного мозга

(динамический стереотип). Каждое новое действие изменяет схему тела в коре головного мозга. И далее эффект сказывается на всех остальных слоях структуры психики.

Не секрет, что наш организм, наше тело и психика – одно целое. Использование различного рода движений и разнообразных ритмов дыхания при работе с телом позволяет глубоко и в то же время корректно воздействовать на психические структуры человека. В результате формируется новая пластика тела, и это размывает старые и формирует новые двигательные стереотипы, существующие на уровне психических структур. Кроме того, идет размывание старых и формирование новых нервных связей на уровне слоев коры головного мозга, ответственных за эмоциональное реагирование, а, следовательно, расширяется спектр наших эмоциональных реакций [3; 9].

И если раньше в похожих ситуациях наша реакция выражалась в гневе, страхе или чувстве вины, то теперь изменяется в первую очередь степень интенсивности реагирования. Например, вместо гнева может возникнуть легкая досада, и тогда мы, не тратя энергию на бурю эмоций, будем способны конструктивно решить возникающую проблему. Или вместо панического страха перед зачетно-экзаменационной сессией возникнет легкое волнение, и мы сможем подготовиться и достойно прожить этот процесс.

На следующем этапе изменений происходит размывание жестких мысленных структур психики (убеждений, на которых основано наше восприятие мира, себя), ответственных за наши стереотипы [1].

Посредством физической культуры, через работу с телом формируется его новая пластика, а, кроме того, и, так сказать, новая пластика жизни. Изменяются ее динамика, эмоциональный настрой. Человек обретает душевный комфорт. При этом уходит автоматизм реагирования на стрессовые ситуации, формируются новые формы реагирования и у нас появляется выбор. Другими словами, этот процесс затрагивает субъективные мироощущения человека в целом, то есть новая пластика тела формирует устойчивое изменение характера. Поэтому и возрос индекс субъективных оценок в исследуемой группе. [7]

Также отмечено статистически высокозначимое приращение уровня объективных достижений (динамика = 0,30). Этот факт говорит о том то, что занятия физическими упражнениями с применением видео уроков онлайн-курсов СДО РАНХиГС действительно способствуют увеличению достижений, связанных с учебной деятельностью студентов. Полученные данные подтверждаются следующими реальными объективными достижениями участников исследуемой группы за период исследования: 8 % получили повышенные стипендии; 20 % перешли с платного на бюджетное обучение; 20 % получили скидку на оплату обучения; 16 % совмещают учебу в вузе с дополнительной оплачиваемой трудовой деятельностью; 36 % поступают в магистратуру. Пропуски учебных занятий за 2020-2021 учебный год в период очного обучения из-за заболеваний составили всего 51 день.

Это красноречиво свидетельствует о том, что занятия физическими упражнениями с применением видео уроков онлайн-курсов СДО РАНХиГС действительно не снижают, а даже способствуют увеличению достижений, связанных с учебной деятельностью студентов – участников исследуемой группы, что повлияло и на увеличение индекса развития.

Развитие личностной физической культуры студентов и формирование здорового образа жизни являются ключевыми направлениями подготовки студентов и одной из наиболее важных задач управления человеческим потенциалом. Это, безусловно, призвано стать одним из эффективных инструментов управления профессиональным развитием персонала, сознательного воздействия на поиск путей и технологий развития и рационального использования способностей студентов – будущих работников народного хозяйства и государственных гражданских служащих [6, с. 62-67].

Таким образом, руководством РАНХиГС и Кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС была организована эффективная работа по учебным дисциплинам физической культуры в условиях пандемии с применением современных информационных технологий.

Оперативно принятые меры позволили коллективу Кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС выполнить в полном объеме Программу по дисциплинам физической культуры в условиях вынужденной самоизоляции студентов. В результате студенты получили необходимый объем теоретической информации и практической нагрузки.

Представляется, что опыт РАНХиГС в сфере цифровизации учебного процесса по учебным дисциплинам физической культуры может быть использован другими высшими учебными заведениями России в целях оптимизации своей деятельности.

Список литературы / References

1. *Грачева В.Н.* Гимнастика для тела – тренинг для души. Практика телесно ориентированной терапии / В.Н. Грачева. СПб.: Изд-во Вектор, 2008.
2. *Елисеев О.П.* Практикум по психологии личности. 2-е изд., испр. и перераб. / О.П. Елисеев. СПб.: Изд-во Питер, 2007.

3. *Ким В.В.* Влияние физических упражнений на функциональное состояние сосудов головного мозга / В.В. Ким, Н.А. Линькова, М.М. Латыпов и др. / Матер. регион. научн.-практ. конф. "Вузовская физическая культура и студенческий спорт: состояние и перспективы совершенствования". Тюмень: Изд-во ТГУ, 2000.
4. *Сайганова Е.Г.* Акмеолого-педагогический аспект личностной физической культуры студентов вузов // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. Том 8. № 2А, 2019. С. 134-143.
5. *Сайганова Е.Г.* Акмеологическая программа, содействующая развитию личностной физической культуры и подготовке к государственной гражданской службе // European science. № 2 (51)/2020. С. 84-92.
6. *Сайганова Е.Г.* Акмеолого-педагогические особенности развития личностной физической культуры студентов вузов // European science. № 3 (45)/2019. С. 62-67.
7. *Сайганова Е.Г.* Физическая активность как фундамент личностного развития в студенческом возрасте // European science. № 4 (60)/2021.
8. *Сайганова Е.Г.* Физическая культура в государственной гражданской службе: учебное пособие / Е.Г. Сайганова, В.Н. Марков; под общ. ред. А.А. Деркача. М.: Изд-во РАГС, 2009.
9. *Хомская Е.Д.* Мозг и активация. / Е.Д. Хомская. М.: Изд-во МГУ, 2002.

Список литературы на английском языке / References in English

1. *Gracheva V.N.* Gimnastika dlja tela – trening dlja dushi. Praktika telesno orientirovannoj terapii [Body gymnastics – training for the soul. Body Oriented Therapy Practice] / V.N. Gracheva. SPb.: Izd-vo Vektor, 2008 [in Russian].
2. *Eliseev O.P.* Praktikum po psihologii lichnosti. [Workshop on Personality Psychology]. 2-e izd., ispr. i pererab. / O.P. Eliseev. SPb.: Izd-vo Piter, 2007 [in Russian].
3. *Kim V.V.* Vlijanie fizicheskikh uprazhnenij na funkcional'noe sostojanie sosudov golovnogo mozga [The influence of physical exercises on the functional state of the cerebral vessels] / V.V. Kim, N.A. Lin'kova, M.M. Latypov i dr. / Mater. region. nauchn.-prakt. konf. «Vuzovskaja fizicheskaja kul'tura i studencheskij sport: sostojanie i perspektivy sovershenstvovanija» [Mater. region. scientific-practical. conf. «University physical culture and student sports: state and prospects for improvement»]. Tjumen': Izd-vo TGU, 2000 [in Russian].
4. *Sajganova E.G.* Akmeologo-pedagogicheskij aspekt lichnostnoj fizicheskaj kul'tury studentov vuzov [Acmeological and pedagogical aspect of personal physical culture of university students] // Psihologija. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovanija. [Psychology. Historical and critical reviews and modern research]. Tom 8, № 2А, 2019. P. 134-143 [in Russian].
5. *Sajganova E.G.* Akmeologicheskaja programma, sodejstvujushhaja razvitiju lichnostnoj fizicheskaj kul'tury i podgotovke k gosudarstvennoj grazhdanskoj sluzhbe [Acmeological program that contributes to the development of personal physical culture and preparation for the state civil service] // European science [European science]. № 2 (51)/2020. P. 84-92 [in Russian].
6. *Sajganova E.G.* Akmeologo-pedagogicheskie osobennosti razvitija lichnostnoj fizicheskaj kul'tury studentov vuzov [Acmeological and pedagogical features of the development of personal physical culture of university students] // European science [European science]. № 3 (45)/2019. P. 62-67 [in Russian].
7. *Sajganova E.G.* Fizicheskaja aktivnost' kak fundament lichnostnogo razvitija v studencheskom vozraste [Physical activity as the foundation of personal development at a student age] // European science [European science]. № 4 (60)/2021 [in Russian].
8. *Sajganova E.G.* Fizicheskaja kul'tura v gosudarstvennoj grazhdanskoj sluzhbe: uchebnoe posobie [Physical culture in the state civil service: textbook] / E.G. Sajganova, V.N. Markov; pod obshh. red. A.A. Derkacha. M.: Izd-vo RAGS, 2009 [in Russian].
9. *Homskaja E.D.* Mozg i aktivacija. [Brain and activation] / E.D. Homskaja. M.: Izd-vo MGU, 2002 [in Russian].