

Кузьмина Д.Л., студент 201 группы  
дневной формы обучения

Научный руководитель – Кулинкович Е.К.,  
кандидат педагогических наук, доцент

## **ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ БГУКИ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

Республика Беларусь оказалась в условиях пандемии еще в начале 2020 года, что наложило значительный отпечаток на всю жизнь общества. Исключением не стало и образование, в том числе и такая дисциплина как «Физическая культура», имеющаяся в каждом учреждении образования. Начиная с этого периода в преподавании данного предмета мы смогли лицезреть множество инноваций, часть из которых диктовалась государством и вынужденными обстоятельствами, а другая шла по инициативе преподавателей данной дисциплины.

Гипотеза: выявить наиболее доступные формы физического воспитания студентов БГУКИ в условиях пандемии.

Актуальность: тема актуальна в условиях дистанционного обучения, вызванного эпидемией COVID-19. Студенты не уделяют нужного внимания физической активности, что приводит к ухудшению здоровья.

Цель: выявить эффективные пути применения физических упражнений для студентов БГУКИ в период дистанционного обучения.

Задачи: определить основные средства физической культуры, применяемые при самостоятельных занятиях в условиях пандемии; определить методы, применяемые на занятиях на дистанционном обучении.

Стоит вспомнить, что по рекомендациям ВОЗ, взрослым, включая людей с хроническими заболеваниями или инвалидностью, рекомендуется посвящать физическим упражнениям – от умеренных до интенсивных – как

минимум 150-300 минут в неделю, а детям и подросткам следует заниматься не меньше часа в день [1].

В связи с периодически ухудшающейся эпидемической ситуацией по коронавирусной инфекции особую значимость приобретает дистанционная форма обучения и для очного образования как вынужденная мера.

Дистанционное обучение — взаимодействие учителя и учащихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения) и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий [3]. При этом информационно-образовательная система в любых формах обучения должна соответствовать всем требованиям и не способствовать ухудшению показателей здоровья и психоэмоционального состояния студентов. Мы, несомненно, можем сказать, что дистанционное обучение имеет как плюсы, так и минусы. Но все достоинства меркнут, когда дело касается здоровья и его ухудшения.

Недостатки дистанционного обучения:

1. Отсутствие прямого очного общения между обучающимися и преподавателем. Сложно создать творческую атмосферу в группе обучающихся.
2. Необходимость в персональном компьютере и доступе в Интернет. Необходимость постоянного доступа к источникам информации.
3. Проблема аутентификации пользователя при проверке знаний.
4. Необходимость наличия целого ряда индивидуально-психологических условий. Для дистанционного обучения необходима жесткая самодисциплина, а его результат напрямую зависит от самостоятельности и сознательности учащегося.
5. Недостаток практических занятий.

Наиболее волнующий нас на данный момент это вопрос физического здоровья студентов и изменений, что произошли с переходом на дистанционное обучение. В ходе наблюдений были выявлены следующие

изменения: ухудшение зрения, искривление позвоночника и боли в поясничном отделе, головные боли, мигрень, потемнения в глазах при занятиях спортом и примитивных бытовых действиях, требующих определенных усилий, а также повышение склонности к ожирению из-за малоподвижного образа жизни. Все это – результат длительной работы за компьютером или же иным устройствами, принимающими и передающими информацию в любом ее виде. Ухудшение состояния здоровья можно наблюдать в среднем через две недели, следовательно, чем быстрее студент осознает потребность ведения активного образа жизни, тем меньше будут последствия для организма.

Перед началом занятий требуется составить программу, включающую в себя упражнения, позволяющие проработать различные группы мышц. Перед тем как приступить к выполнению упражнений, следует сделать разминку, разогревающую мышцы для дальнейших нагрузок. Продолжительность разминки 10-15 минут. Мы предлагаем студентам БГУКИ самостоятельно подобрать для себя план занятий, используя различные средства физической культуры: фитнес, йогу, гимнастику и т.д.

Фитнес — один из самых популярных видов спортивных занятий в современном мире. Но, в отличие от спорта, — без акцента на бодибилдинге, — целью фитнеса является не достижение рекордов, а желание вести здоровый образ жизни [4]. Не стоит забывать, что фитнес, как и любые занятия спортом, требует не только активных занятий, но и ведение здорового образа жизни. В фитнесе существует два типа физической деятельности: аэробный и анаэробный.

Аэробный тип – это те нагрузки, которые основаны на быстрых активных действиях и способствуют сгоранию жиров. К аэробным нагрузкам относится бег, езда на велосипеде и иные кардио упражнения. Анаэробный тип – физические нагрузки, направленные на увеличение мышечной массы, а также на силу. Сюда относят упражнения с дополнительным весом, а также те, которые требуют от занимающегося поднимать свой вес. Данный способ

пользуется особой популярностью как у девушек, так и мужчин, так как является универсальным. Для занятий рекомендуется использовать гири, эластичные ленты, а также иной спортивный инвентарь.

Йога – это очень древняя практика для поиска целостности в занятиях и в жизни. Йога состоит из асан (упражнений), дыхательных техник и медитаций, поэтому развивает человека всесторонне — через тело, ум и эмоции [5]. Йога базируется на достижение единства тела и разума. Для правильного выполнения асан, требуется предельно ясно ощущать свое тело, а также уметь контролировать степень напряжения мышц и резкость движений.

Гимнастика – универсальный комплекс упражнений, отличающийся простотой и доступностью. Это вид спорта, который улучшает не только физическое здоровье, но и эмоциональное состояние [2]. Чем выгодны для студента занятия гимнастикой? Во-первых, данный вид физической нагрузки является одним из наиболее доступных и простых. Во-вторых, гимнастика не требует большого пространства для занятий и не займет много времени.

Для качественного проведения занятий и, что важно, правильного выполнения физических упражнений, мы предлагаем студентам использовать различные методы при занятиях. Один из главных – изучение научно-методической литературы на широкие и узкие тематики, соответствующие средствам физической культуры, выбранными учащимися.

Выводы: в ходе написания работы были выявлены наиболее эффективные формы физического воспитания студентов БГУКИ в период дистанционного обучения; определены основные средства физической культуры, применяемые при самостоятельных занятиях; а также выявлены методы, применяемые на занятиях (изучение научно-методической литературы).

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. ВОЗ. Физическая нагрузка [Электронный ресурс]. – URL: <https://news.un.org/ru/story/2020/11/1391402>. – Дата доступа : 12.03.2023.

2. Гимнастика: виды, упражнения и история [Электронный ресурс]. – URL: <https://medru.su/sport/vsyo-o-gimnastike.html>. – Дата доступа : 18.03.2023.
3. Дистанционное обучение [Электронный ресурс]. – URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Дистанционное\\_обучение](https://ru.wikipedia.org/wiki/Дистанционное_обучение). – Дата доступа : 12.03.2023.
4. Фитнес для начинающих [Электронный ресурс]. – URL: [https://www.molnet.ru/mos/ru/healthy\\_lifestyle/o\\_102326](https://www.molnet.ru/mos/ru/healthy_lifestyle/o_102326). – Дата доступа : 23.03.2023.
5. Что такое йога? [Электронный ресурс]. – URL: <https://style.rbc.ru/amp/news/5fec421e9a7947223297318c>. – Дата доступа : 18.03.2023.

Куприянов Д.Е., студент группы ИАД-191  
дневной формы обучения  
Научный руководитель – Челомбитко С.В.,  
кандидат педагогических наук, доцент

## **ЛИТЕРАТУРНЫЕ VR-ИГРЫ КАК ФОРМА БИБЛИОТЕЧНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ**

Библиотеки в своей практике используют разные формы библиотечно-информационного обслуживания, стараясь удовлетворить потребности пользователя, которого с каждым годом всё сложнее удивить.

Одной из привычных форм библиотечно-информационного обслуживания являются игры. Они широко применимы в библиотеках, особенно если идёт речь о взаимодействии с детской аудиторией, основной деятельностью которой является игровая активность, но игровая форма обслуживания встречается. Тем не менее, игры интересны так же подростковой и взрослой аудитории, но виды игр в этом случае будут