

Теоретическая статья
УДК 796-378.146
DOI: 10.25688/2076-9121.2022.16.3.07

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Мейсеря Гарафовна Ахметвалиева¹, Марина Алексеевна Коняева²,
Виктория Игоревна Рерке³, Юлия Евгеньевна Судакова⁴*

- ¹ *Центр исследования проблем безопасности Российской академии наук, Москва, Россия, meyserja60@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-1437-1489>*
- ² *Саратовская государственная консерватория им. Л. В. Собинова, Саратов, Россия, konyaevama@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8883-5736>*
- ³ *Иркутский государственный университет, Иркутск, Россия, rerkew@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-7722-8287>*
- ⁴ *Дмитровградский инженерно-технологический институт — филиал Национального исследовательского ядерного университета «МИФИ», Дмитровград, Россия, yesudakova@mephi.ru, <https://orcid.org/0000-0002-7837-0402>*

Аннотация. основополагающим компонентом национальной безопасности Российского государства является проектирование приоритетов государственной политики в сфере сохранения здоровья населения в общем и здоровья молодого поколения в частности. Современное развитие общества поставило население Земли перед фактом самоизоляции, человечество вынуждено было искать формы сохранения и укрепления здоровья в ограниченных условиях. Участники образовательного процесса пошли по пути развития освоения знаний по многим дисциплинам, и «Физической культуры и спорта» в том числе, в новом для себя формате — дистанционно. Организация и практическое осуществление занятий по физической культуре в формате дистанционного обучения заявляет о себе как современный контент образовательного процесса сегодняшнего вуза. В формате дистанционного обучения реализовать освоение практических знаний по физической культуре сложно в силу того, что не были

разработаны программы в режиме онлайн для освоения физических упражнений в вузовском пространстве. Преподавателям, студентам и родителям требуется оперативно реагировать на изменения в быстроразвивающихся технологиях обучения, нарабатывать умения для оперирования знаниями в информационно-коммуникационном пространстве. Взяв во внимание исследования ведущих ученых о перспективе развития онлайн-обучения (и не только во время пандемий), авторы статьи разработали структурную систему освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» в режиме дистанционного обучения.

Ключевые слова: национальная безопасность, здоровье, студенты, дистанционное обучение, информационно-коммуникационное пространство, физическая культура, домашние тренировки

Благодарности: научно-исследовательская работа выполнена в рамках государственного задания ЦИПБ РАН на 2022 год № FFFZ-2021-0005.

Theoretical article

УДК 796-378.146

DOI: 10.25688/2076-9121.2022.16.3.07

PEDAGOGICAL METHODS OF ORGANIZING DISTANCE PHYSICAL EDUCATION CLASSES

*Meiserya G. Akhmetvalieva*¹, *Marina A. Konyaeva*²,
*Viktoriya I. Rerke*³, *Yuliya E. Sudakova*⁴

¹ *Center for Security Studies of the Russian Academy of Sciences, Moscow, Russia, meiserya60@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-1437-1489>*

² *Saratov State Conservatory named after L. V. Sobinova, Saratov, Russia, konyaevama@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8883-5736>*

³ *Irkutsk State University, Irkutsk, Russia, rerkew@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-7722-8287>*

⁴ *Dimitrovgrad Engineering and Technological Institute of the National Research Nuclear University MEPHI, Dimitrovgrad, Russia, yesudakova@mephi.ru, <https://orcid.org/0000-0002-7837-0402>*

Annotation. The fundamental component of the national security of the Russian state is the design of state policy priorities in the field of preserving the health of the population in general, and the health of the younger generation. The modern development of society has put the population of the Earth before the fact of “self-isolation”, humanity is forced to look for forms of preserving and strengthening health in limited conditions. The participants of the educational process took the path of developing the development of knowledge in many disciplines and “Physical Culture and Sports”, including in a new format for themselves — remotely. The organization and practical implementation of physical education classes in the format of distance learning declares itself as a modern content of the educational process of today’s university. In the format of distance learning,

it is difficult to implement the development of practical knowledge in physical culture because programs for the on-line development of physical exercises in the university space have not been developed. Teachers, students, and parents need to quickly respond to changes in rapidly developing learning technologies, develop skills to operate knowledge in the information and communication space. Considering the research of leading scientists on the prospects for the development of online learning (and not only in a pandemic), but the authors of the article also developed a structural system for mastering the discipline “Physical Culture and Sports” in the distance learning mode.

Keywords: national security, health, students, distance learning, information and communication space, physical culture, home workouts

Acknowledgments: research work was carried out within the framework of the state assignment of the CIPB RAS for the year 2022 № FFFZ-2021-0005

Для цитирования: Ахметвалиева, М. Г., Коняева, М. А., Рерке, В. И., Судакова, Ю. Е. (2022). Педагогические приемы организации дистанционных занятий по физической культуре. *Вестник Московского городского педагогического университета. Серия «Педагогика и психология»*, 16 (3), 121–140. DOI: 10.25688/2076-9121.2022.16.3.07

For citation: Akhmetvalieva, M. G., Konyaeva, M. A., Rerke, V. I., Sudakova, Yu. E. (2022). Pedagogical methods of organizing distance physical education classes. *MCU Journal of Pedagogy and Psychology*, 16 (3), 121–140. DOI: 10.25688/2076-9121.2022.16.3.07

Введение

Национальная и общественная безопасность России обеспечивается государственной политикой, в основе которой заложено решение задач сбережения народа России и развития человеческого потенциала. В числе приоритетов государственной политики на предстоящие годы названы «обеспечение достойной жизни и свободного развития человека, создание условий для укрепления здоровья граждан, увеличение продолжительности жизни, снижение смертности и т. д.»¹. То есть базовой составляющей национальной безопасности является проектирование механизмов решения поставленных задач. Устойчивость и слаженность в работе всей концептуальной системы в устранении угроз национальной безопасности может быть достигнута только через единую структуру действий всех государственных механизмов (Конкин, 2012, с. 60).

Статусность государства на международной арене определяется вместе со многими составляющими еще и национальной силой государства (Смоленская, 2020, с. 50). Конкурентность государства зависит, прежде всего, от развития науки, концептуальной стратегии образования, оптимальности

¹ *Администрация Президента России* (2021). Указ Президента Российской Федерации от 02 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации». <http://www.kremlin.ru/acts/bank/47046> (дата обращения: 06.05.2022).

в функционировании здравоохранения. А высокие показатели потенциала народа определяют позиционную роль России в мире. И речь здесь в первую очередь может идти о здоровье населения, его образованности в плане здоровьесбережения. Это фактор благополучного положения в социуме, мера стабильного равновесия в жизни, а также один из определяющих показателей национальной безопасности (Каратаева, 2018, с. 145). Сохранение и восполнение здоровья у молодежи является одним из ключевых моментов в стратегии национальной безопасности, первоочередной задачей выполнения программы обеспечения безопасности страны (Казиева, 2016, с. 54).

Приоритетные цели социально-экономического развития нашего государства могут и должны достигаться с решением проблем формирования позитивного отношения к здоровому образу жизни у различных категорий российских граждан на комплексном уровне (Слотин, 2009, с. 104). И, главное, нужно понять, какое место спорт и физкультура занимают в национальной системе ценностей и какую роль должны играть образовательные учреждения при формировании мотивации у молодежи к спортивным занятиям (Федотов, 2020, с. 3620).

Угрозу национальной безопасности составляют чрезвычайные санитарно-эпидемиологические пандемии, в период которых население вынуждено защищаться различными способами. Например, прибегнуть к условиям самоизоляции, искать формы организации физических занятий в ограниченных условиях. Так, современное общество столкнулось с экстремальной ситуацией, вызванной COVID-19 (Дейкова, Мишина, 2021, с. 127; Леонова, 2020; Баранова, Дубовская и Савина, 2020; Бурлакова, 2020; Веракса и Чичина, 2022). Многие государства и Россия в их числе встали перед угрозой экономической, социальной безопасности. Необходимо было оперативно найти решение для сохранения здоровья всех категорий граждан, и особенно молодых людей, которые большую часть времени проводили за компьютерами, постигая науку дистанционно в режиме самоизоляции. И из-за того, что учебные организации во всем мире перешли в режим дистанционного обучения, студенты потеряли доступ в залы и перед всеми каждодневно занимающимися физическими упражнениями встала дилемма — найти новые методы тренировок. В такой ситуации оказались не только те, кто занимается спортом самостоятельно, но и педагоги образовательных учреждений. Каким образом проводить полноценные занятия по физической культуре? Ни одна из имеющихся на сегодняшний момент программ физических занятий не предполагает их выполнение в дистанционном режиме. К тому же технические возможности участников процесса физических тренировок не дают гарантий соблюдения процедуры безопасности, разработанных Министерством спорта России.

Современная эпидемиологическая ситуация стимулировала развитие процесса преподавания многих дисциплин, и «Физической культуры и спорта» в том числе, в ином формате — дистанционно (Mavuru, Pila, & Kuhudzai, 2022, с. 17). Онлайн-обучение получило свое активное распространение в период

пандемии, так как фактически оказалось единственным решением в обеспечении образования в условиях социального дистанцирования (Dembereldorj, 2021, с. 10).

Для перехода на дистанционное обучение студентов характерно возрастание объема времени работы за компьютером, что, естественно, оказывает деструктивное воздействие на их физическое и эмоциональное состояние (Постольник и др., 2021, с. 77; Листкова, 2021, с. 109). Физическая инертность, вынужденная неорганизованная цикличность негативно сказываются на здоровье, благополучии и качестве жизни молодых людей, а самоизоляция вызывает дополнительный стресс, что формирует у них нестабильный эмоциональный фон.

Современное образование имеет многочисленные примеры и практики применения дистанционных форм обучения. Но, в отличие от гуманитарных дисциплин, имеющая особую специфику учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» требует определенного подхода. Специфика проведения уроков физической культуры в контексте дистанционного обучения является важной составляющей образовательного процесса в современном вузе.

В условиях карантина и домашней самоизоляции укрепление физических возможностей и двигательной активности приобретает особую актуальность.

Методы исследования

В контексте рассматриваемой проблемы авторы смоделировали контент занятий физической культурой во время пандемии в формате дистанционного обучения.

Практические занятия по дисциплине могут строиться в двух направлениях (схема занятий формируется студентом в зависимости от личностных возможностей). В рамках первого направления студентам по заданию преподавателя необходимо выполнить комплекс упражнений для той или иной группы мышц с конкретным количеством физических упражнений и подходов с прилагаемым описанием техники исполнения. Необходимое условие — создать видеозапись тренировки и отправить в электронном формате преподавателю.

Второе направление требует от студентов творческого подхода: создать и выполнить индивидуальный комплекс упражнений на укрепление определенных мышц (по выбору), прислать видеоотчет преподавателю с письменной инструкцией: как правильно выполнить упражнение, какую технику исполнения выбранных упражнений нужно использовать, какие комбинаторные приемы с имеющимся спортивным инвентарем применить. Особую популярность набирают групповые видеочаты. Одному из студентов предоставляется возможность провести занятие, контент которого смоделировал он сам.

В содержании заданных направлений сконструированы формы освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» в режиме дистанционного обучения,

которые определяют понимание у студентов и преподавателей пошаговой наработки опыта онлайн-занятий физической культурой.

Результаты и их обсуждение

Теория и практика физической культуры определили ряд принципов, соблюдение которых поможет достичь цели на должном уровне. Главные из них: последовательность, постепенность, индивидуализация, регулярность и систематичность тренировок.

Принцип постепенности предполагает последовательное увеличение нагрузок. Во-первых, это последовательность в осуществлении каждого разового занятия. Постепенно также должна нарастать интенсивность упражнений, сила, скорость, амплитуда движений. Во-вторых, при повторных занятиях требуется не критичное наращивание нагрузок. Распространенная ошибка — увеличение нагрузок на каждой последующей тренировке. В течение запланированного временного цикла (неделя, месяц) объем и интенсивность нагрузки могут сохраняться на одном уровне.

Освоение курса «Физическая культура и спорт» предполагает и изучение теоретического материала. Разработаны электронные порталы с различными учебными ресурсами: учебники, лекции и тесты. Студенты проводят теоретические исследования в формате эссе, рефератов. Преподаватель в зависимости от результата проведенного исследования определяет уровень теоретических знаний студентов.

В онлайн-среде реализовать образование по практико-ориентированным дисциплинам становится довольно сложным делом, так как это требует от участников обучения оперативно реагировать на изменения в быстроразвивающихся технологиях обучения, которые обычно не используются для практического обучения (Turnbull, Chugh & Luck, 2021, с. 6404).

Однако разработаны специальные платформы для проведения онлайн-занятий в дистанционном формате, например платформа Moodle (Modular object-oriented dynamic learning environment) — модульная объектно-ориентированная динамическая (виртуальная) обучающая среда. Главное преимущество Moodle как интерактивной обучающей платформы заключается в том, что она дает возможность преподавателям создавать и вести дистанционные курсы, обмениваясь со студентами различными файлами. При этом каждый участник дистанционного образовательного процесса может создавать собственный профиль с сохранением данных о своих успехах. Преподаватели могут разрабатывать в Moodle не только материалы для контроля усвоения студентами знаний, но и свою собственную систему их оценивания, сохраняя результаты и видя время, проведенное в Сети каждым из них. Кроме того, эта платформа использует более доступные для понимания методики обучения.

Преподаватели для коммуникации со студентами пользуются и другими доступными им инструментами: Zoom, электронной почтой, WhatsApp, «ВКонтакте», телефоном. Ранее разработанные для социальных сетей онлайн-платформы успешно модифицированы и введены в практику образования (Diaz et al., 2021, с. 297). Во время проведения онлайн-занятий можно использовать видеохостинг YouTube. На этом сайте представлено очень много видеороликов с примерами занятий по физической культуре.

Сложившаяся ситуация показала, что преподаватели, студенты, методисты задачу адаптации занятий по физкультуре и спорту к современным реалиям должны решать вместе, используя нестандартные, креативные подходы. Применение инновационных технологий в качестве вспомогательных инструментов в разработке система онлайн-обучения предоставит студентам возможность заниматься физической культурой в домашних, не приспособленных для спорта условиях (Charunfankasem, 2022, с. 153).

Основа любого онлайн-обучения должна быть выстроена на правилах четко сформированной педагогики онлайн-образования, т. е. технологии должны стать неотъемлемой частью процесса онлайн-преподавания и обучения, учитывать педагогические возможности, связанные с онлайн-инструментами, различные технологии и онлайн-ресурсы должны отвечать принципам доступности (например, блоги направлены на развитие процесса коллективного обсуждения проблемы и рефлексивной практики; видеоролики помогают развить практические навыки и связать образовательную теорию с практикой; онлайн-форумы позволяют обмениваться знаниями и умениями; онлайн-чаты способствуют общению и высокому уровню поддержки и сотрудничества между членами группы). Практическое развитие навыков общения в онлайн-формате сформировали у преподавателей и студентов уверенность в том, что идея реализации практических курсов, в том числе и занятий по физической культуре, в период пандемий имеет под собой все основания (Tiernan, O'Kelly, & Rami, 2021, с. 62–73).

В соответствии с мнениями ведущих ученых о перспективе развития онлайн-обучения (и не только во время пандемий) авторы статьи разработали структурную систему освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» в режиме дистанционного обучения (онлайн-обучение) (см. рис. 1).

Так, выделен методический блок организации занятий физической культурой и спортом в дистанционном режиме (онлайн-обучение), в котором предусмотрены рекомендации к подготовке и проведению тренировок в дистанционном режиме, методические особенности организации занятий физической культурой и спортом, принципы и правила педагогического взаимодействия.

Определены четыре системных элемента — методическая основа по организации дистанционного обучения:

1. Общие рекомендации.
2. Рекомендации по работе преподавателей с родителями обучающихся.

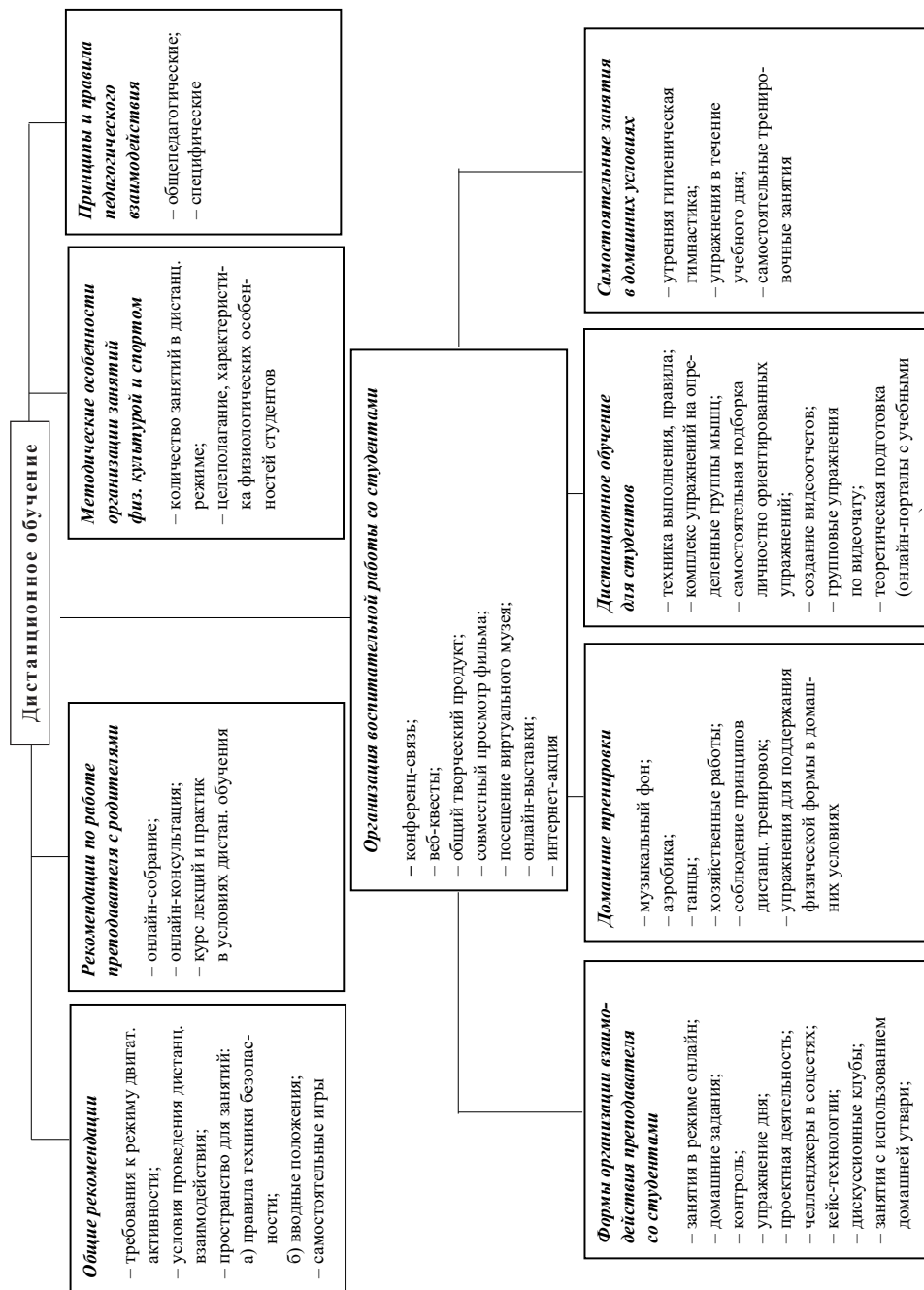


Рис. 1. Система освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» в режиме дистанционного обучения
 Fig. 1. The system of mastering the discipline "Physical Education and Sports" in the distance learning mode

3. Методические особенности организации занятий физической культурой и спортом.

4. Принципы и правила педагогического взаимодействия со студентами.

Общие рекомендации для обучающихся по дистанционному освоению дисциплины «Физическая культура и спорт» содержат рекомендации по выполнению заданий, соблюдению режимов двигательной активности, условиям выбора вида и формы занятий с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий самостоятельно.

Рекомендации по работе преподавателей с родителями обучающихся предполагают, во-первых, лекционные и практические занятия для освоения родителями (опекунами) онлайн-пространства. Задача преподавателя — направить деятельность родителей на достижение задач физического воспитания в семье, на помощь и поддержку в организации физической активности обучаемого (Страдзе, 2020). Преподаватель также планирует и проводит онлайн-собрания и онлайн-консультации с родителями (опекунами), на которых обсуждаются вопросы организации самостоятельной работы их детей, контроля за процессом освоения дисциплины в дистанционном режиме.

Методическое руководство и контроль выполнения заданий преподаватели осуществляют дистанционно через выбранные совместно с обучающимися удобные для работы электронные системы, например платформу Moodle. Moodle как интерактивная обучающая платформа предоставляет преподавателям ресурсы для создания и проведения дистанционных курсов, для обмена со студентами функционально разноплановыми файлами (Колесникова, Пьянзина и Шнайдер, 2019, с. 24). Преимущество Moodle еще и в том, что к работе можно подключиться с любого устройства, в котором предусмотрен выход в Интернет. Участники дистанционного образовательного процесса могут создавать личный профиль с сохранением данных о достижениях и результатах. У преподавателей широкая возможность для разработки оценочных материалов усвоения студентами знаний, создания собственной системы оценивания, отслеживания времени, проведенного студентами в Сети.

Методические особенности организации занятий в дистанционном режиме лежат в границах педагогических реалий, в которых отсутствуют средства и методы для решения всех целей тренировок офлайн (образовательные, оздоровительные, воспитательные). В современной ситуации тренировочные задачи необходимо распределять на все виды и организационные формы педагогического взаимодействия. На дистанционном этапе занятий можно решить одну-две задачи, остальные нужно перенести на самостоятельное изучение, взаимообучение, контроль. Интернет-пространство предоставляет возможность проводить онлайн-консультации.

Методологической основой педагогической деятельности являются принципы и правила. В. Н. Пушкина выделила *общепедагогические* и *специфические* принципы. В схему общепедагогических принципов заложено следующее:

образование выстраивается на идеях компетентностного подхода; система обучения и социализация действуют интегративно; практика применения информационных технологий должна быть комплексной; ясные и приемлемые инструменты образования — в дистанционном формате; техническая реализация задач физического воспитания определяется индивидуально-личностной ориентированностью.

К специфическим принципам В. Н. Пушкина предлагает отнести следующие: при выстраивании контента физических нагрузок нужно следовать правилам возрастной и индивидуальной специфики развития обучающихся; физическая нагрузка в период дистанционного режима возрастает прогрессирующей спиралью и систематично; идет формирование мотивированности к занятиям.

Практико-организационный блок мы видим в следующем структурном контенте:

- 1) формы организации взаимодействия преподавателя со студентами;
- 2) домашние тренировки;
- 3) дистанционное обучение для студентов;
- 4) самостоятельные занятия в домашних условиях.

1. *Формы организации взаимодействия преподавателя со студентами.*

Дистанционный формат проведения занятий по физической культуре со студентами открывает преподавателям новые возможности для практики широкого спектра форм, содержательных конструкторов и т. п. В. Н. Пушкиной с коллективом сотрудников предложен комплекс занятий в режиме онлайн, домашние задания, примеры упражнения дня, советы по организации проектной деятельности и пр.

Занятия в режиме онлайн строятся структурно так же, как и обычное занятие офлайн, но с небольшими коррективами по распределению времени занятий на неделю. Допускается контроль со стороны преподавателя. Либо комплекс упражнений выполняется самостоятельно с дальнейшим видеоотчетом. Предполагаются также теоретические занятия, тестирование².

Уолтер Кэмп разработал комплекс тренировочных упражнений с целью оперативного восстановления физической формы, так называемую ежедневную дюжину. Это сочетание коротких систематических тренировок, которые поддерживают телесное здоровье и быстроту реакции, но вместе с тем легки в исполнении и незатруднительны. Поскольку упражнения не вызывают усталости и не требуют много времени, автор разработки рекомендовал выполнять предложенный комплекс упражнений несколько раз в день³. Российские ученые предложили назвать их упражнениями дня. Студентам в том числе предлагается

² Пушкина, В. Н. (2020). Методические рекомендации по организации дистанционного обучения по предмету «Физическая культура». Консультация по физкультуре. *Образовательная социальная сеть* (nsportal.ru) (дата обращения: 06.05.2022).

³ *Интернет-блог «Лайфхакер»* (n. d.). 12 простых упражнений на каждый день. <https://lifelife.ru/daily-dozen-exercises/?ysclid=11kqkdwxda> (дата обращения: 06.05.2022).

проводить при помощи интернет-технологий челленджеры, организовывать дискуссионные клубы, клубы по интересам, видеоконкурсы.

2. Домашние тренировки.

В домашних условиях осуществлять физические тренировки просто и одновременно сложно. Необязательно иметь специальные тренажеры, главное — правильно организовать свои занятия и, что немаловажно, иметь мотивацию. Современные технические достижения помогают записать занятие на видео, обсудить с однокурсниками выбранные упражнения, сделать видеотчет для преподавателя, провести дистанционно мини-опрос и т. д. Да к тому же Интернет предлагает множество вариантов занятий на случай, если сам студент не может придумать для себя комплекс упражнений. В домашних условиях существует множество вариантов для креативного подхода к физическим занятиям. Можно использовать любимые музыкальные треки, соединить занятия с хозяйственными работами, внести танцевальные компоненты. Главное — соблюдать принципы дистанционных домашних тренировок и, как отмечалось ранее, иметь мотивацию и самодисциплину, так как отвлекающих моментов множество⁴.

3. Дистанционное обучение.

При такой форме обучения студенты не ограничены во времени для открытого доступа к учебно-методическим материалам, консультациям преподавателя с обеспечением индивидуального подхода при выборе приемлемых для себя способов получения знаний, комбинирования физических упражнений (Григан, Бельмач и Шенгелая, 2021, с. 84).

При дистанционном обучении социальное коммуникативное взаимодействие упрощается, так как студент находится в привычной и комфортной для себя обстановке. Занятия в дистанционном формате при помощи цифровых устройств приносят системный положительный эффект. Во-первых, студент реализует право выбора в поиске оптимального образовательного ресурса при формировании (подборе) комплекса физических упражнений (Попова, Петров, 2020, с. 84–92). Во-вторых, идет становление ответственности, так как молодые люди самостоятельно принимают решение о выборе пути коммуникации с однокурсниками и преподавателем. Составляют расписание занятий, разрабатывают методику выполнения заданий, подбирают упражнения согласно своему физическому развитию и состоянию здоровья⁵. Существует ряд правил и принципов, которые необходимо соблюдать при подготовке и выполнении физических упражнений в дистанционном режиме: освоить вводные положения, минимизирующие риски получения травм; до начала

⁴ Сайт о фитнесе и домашних тренировках (goodlooker.ru) (2015, 3 марта). Домашние тренировки: преимущества и недостатки. Опубликовано: 03.03.2015. <https://goodlooker.ru/plusi-minusi-domashnih-trenirovok.html> (дата обращения: 06.05.2022).

⁵ Салмин, И. В. (2020, 26 мая). Дистанционное обучение по предмету «Физическая культура» студентов СПО. Опубликовано: 26.05.2020. *Информо*. <https://www.informio.ru/publications/id5553/Distancionnoe-obuchenie-po-predmetu-Fizicheskaja-kultura-studentov-SPO> (дата обращения: 06.05.2022).

занятий ознакомиться с правилами подбора спортивной формы и материалами занятий; во время занятий соблюдать технику выполнения упражнений; после окончания занятий провести санитарно-гигиенические процедуры.

Планирование и осуществление дистанционного обучения во многом определяет формирование контента требований, которые, в свою очередь, определяют качество программно-методического обеспечения в рамках информационных технологий в учебных целях. Даже если некоторые формы дистанционного обучения применяются в традиционных схемах образовательного процесса, уже это является побудительным импульсом к перестраиванию образовательного процесса в современные реалии дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» (Федоров, Аскарова, Костин и др., 2013).

4. Самостоятельные занятия в домашних условиях.

На данном этапе развития общества разработаны веб-технологии, которые предоставляют широкое поле для разнообразных форматов передачи, символизации и оперирования информацией. Сейчас на просторах Интернета можно найти множество курсов с подробной инструкцией, как проводить занятия по физической культуре в самостоятельном режиме (Мальцев, 2021). Преподаватели дают онлайн-консультации, контролируют выполнение заданий. Но самостоятельные занятия — это специфичная форма организации и проведения физкультурных занятий. Преподаватель Челябинского государственного университета В. Д. Иванов в своей научной работе отмечает, что занятия по физической культуре и спорту, которые организуются в образовательных учреждениях высшего образования, не являются стартом для формирования у студентов «мотивированной и устойчивой самостоятельной физкультурной деятельности по самооздоровлению» (Иванов, 2021). Самостоятельные занятия в домашних условиях являются узловым моментом для универсализации и формирования структуры форм занятий физической культурой. Прежде всего, они направлены на воспитание личностных качеств молодых людей, формирование у них позитивной мотивации к занятиям. Не всегда и не у всех присутствуют такие желания и мотивации. Молодые люди, занимаясь самостоятельно физической культурой, являются и объектом, и субъектом воспитания, определяя самостоятельно, какие качества ему лично необходимо в себе сформировать, т. е. идет постоянное самовоспитание: нужно нивелировать свои страх и неуверенность, уметь сконцентрироваться на правильном выполнении физических упражнений, контролировать себя в соблюдении режима самостоятельных занятий, научиться готовить видеодоклады (ролики) о проведенных занятиях для преподавателя, вовремя отправлять их с применением системы Интернет.

Чтобы закрепить полученные знания на занятиях с преподавателем в спортивном зале, также необходимо самостоятельно ознакомиться с теоретическим материалом, учебными пособиями для практического применения теоретических знаний, просматривать видеоматериалы для оптимального построения персональной системы физических занятий (Иванов, 2021, с. 37).

Разработан ряд принципов самостоятельных занятий физической культурой:

- Систематичность. Должный результат достигается при регулярных и продолжительных занятиях.
- Индивидуальность. Ориентирование на состояние своего здоровья, эмоциональный настрой.
- Рациональность физических нагрузок, т. е. постепенное наращивание физических нагрузок, разумное чередование их с отдыхом.
- Всесторонность физического развития, т. е. использование физических упражнений, направленных на развитие различных физических качеств.
- Уверенность в целесообразности занятий. Здесь важен психологический настрой на занятия физкультурой.
- Врачебный контроль и самоконтроль (консультации с врачом при подборе физических упражнений, отслеживание самочувствия) (Слотин, 2009, с. 108).

Выводы

Здоровье населения, интенсификация технической компетентности каждого россиянина, воспитание ценностно-ориентированного гражданина является одной из ведущей государственной политики России. Вопросы формирования позитивного отношения к здоровому образу жизни у молодых людей должны решаться комплексно, в том числе и с применением современных технологий обучения. Эпидемиологическая ситуация, сложившаяся в мире, возвела в приоритет обучение в дистанционном режиме. Перед студентами и преподавателями физической культуры и спорта встали задачи освоения быстроразвивающихся технологий обучения, которые ранее не практиковались для обучения, создания системы проектов для привлечения студентов к интеллектуально понимаемым самостоятельным занятиям физической культурой (Козина, 2020, с. 29).

Эффективность в реализации дистанционного обучения лежит в нескольких плоскостях, и качественное преподавание — это один из составляющих позитивной учебной среды. Важным фактором обучения и мотивации являются студенты, родители. Поскольку дистанционное/виртуальное обучение во время патогенных эпидемий становится вынужденной мерой, оно еще становится и изолирующей зоной, т. е. студентам необходима эмоциональная поддержка для достижения образовательных и личных целей, реализации социальной и технологической личностной трансформации. Родители также едины во мнении, что эмоциональная нагрузка на их детей и на них самих возросла, поскольку никто из них не формировал в себе самоконтроль, самодисциплину (Misirli, Ergulec, 2021, с. 6700). В формате традиционного академического обучения контроль в большей степени и организационные мероприятия

осуществлялись извне — преподавателем. В ситуации дистанционного обучения студентам и их родителям необходимо было научиться строить график занятий согласно личностным возможностям, самодисциплинироваться, выбирать комплекс упражнений в соответствии с физиологическими способностями.

Роль преподавателя в условиях вынужденной изоляции состоит в том, чтобы найти оптимальные пути для мотивирования студентов к самообразованию в домашней обстановке — ориентирование в формах освоения знаний и практических навыков по физкультурным занятиям, индивидуальный стиль и темп освоения теоретических и практических знаний и т. д. Преподаватель совместно со студентами и их родителями может разработать единый, удобный для всех формат дистанционного обучения, касается ли это общеизвестных электронных платформ и соцсетей, или это внутривузовский открытый образовательно-информационный ресурс. Важно, чтобы технологические информационные ресурсы позволяли создавать, распространять образовательный контент, управлять им в условиях дистанционного обучения. Все участники этого процесса должны иметь дополнительные возможности для поиска бесплатной информации внутри учебного заведения или отдельно взятой учебной группы. Открытые электронные платформы в условиях дистанционного обучения могут сделать для современных студентов овладение знаниями и умениями по дисциплине «Физическая культура и спорт» более интересным и удобным (Mncube, Tanner, & Chigona, 2021, с. 245–258). Тем более что современная молодежь проявляет способности в освоении интерактивных и виртуальных учебных пространств.

Авторы статьи разработали систему освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» в режиме дистанционного обучения, которая состоит из структурных ориентирных опор, оптимально отражающих шаги, формы работы при освоении знаний по физической культуре всех участников образовательного процесса.

Список источников

1. Конкин, В. С. (2012). Национальная безопасность современной России. *Вестник Саратовской государственной юридической академии*, 6 (89), 60–64.
2. Смоленская, С. В. (2020). Национальная безопасность России в современном мире. *Вестник УлГТУ*, 2–3, 49–52.
3. Каратаева, Т. А. (2018). Здоровье населения как важный фактор экономической безопасности. *Вестник Алтайской академии экономики и права*, 5, 142–145.
4. Казиева, М. З. (2016). Здоровье молодежи в контексте обеспечения национальной безопасности Российского общества. *Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки*, 12, 53–56.
5. Слотин, М. Н. (2009). Здоровый образ жизни — важный фактор национальной безопасности России. *Проблемы обеспечения геополитической безопасности России*. Материалы Всерос. науч.-практ. конф., Екатеринбург, 24–25 сентября 2009 г.

(с. 104–110) (Науч. ред. Н. Н. Целищев). Уральский государственный университет. Екатеринбург.

6. Федотов, Б. В. (2020). Идеология здорового образа жизни в современной России. *Профессиональное образование в современном мире*, 10 (1), 3620–3632. <https://doi.org/10.15372/PEMW20200125>

7. Дейкова, Т. Н., Мишина, Е. Г. (2021). Влияние самоизоляции в условиях пандемии COVID-19 на двигательную активность студентов специальной медицинской группы. *Международный научно-исследовательский журнал*, 01 (103), 127–130. <https://doi.org/10.23670/IRJ.2021.103.1.112>

8. Леонова, Е. В. (2020). Родители и дети в период изоляции: внешние и внутренние факторы взаимопонимания. *Национальный психологический журнал*, 3 (39), 48–56. <https://doi.org/10.11621/npj.2020.0306>

9. Баранова, В. А., Дубовская, Е. М., Савина, О. О. (2020). Образовательная среда в условиях пандемии COVID-19: новые вызовы безопасности. *Национальный психологический журнал*, 3(39), 57–65. <https://doi.org/10.11621/npj.2020.0307>

10. Бурлакова, Н. С. (2021). Клинико-психологическая разработка медико-санитарного дискурса с учетом особенностей поведенческого реагирования детей и подростков в ситуации пандемии COVID-19. *Национальный психологический журнал*, 1 (41), 103–114. <https://doi.org/10.11621/npj.2021.0109>

11. Веракса, А. Н., Чичина, Е. А. (2022). Сравнение особенностей использования цифровых устройств детьми старшего дошкольного возраста до начала и в ходе пандемии COVID-19. *Современное дошкольное образование*, 2 (110), 30–39. <https://doi.org/10.24412/1997-9657-2022-2110-30-39>

12. Mavuru, L., Pila, O. K., & Kuhudzai, A. G. (2022). Pre-Service Teachers' Levels of Adaptations to Remote Teaching and Learning at A University in A Developing Country in the Context of COVID-19. *International Journal of Higher Education*, 11 (1), 12–30. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v11n1p12>

13. Dembereldorj, Z. (2021). Exploring Online Student Engagement During COVID-19 Pandemic in Mongolia. *International Journal of Higher Education*, 10 (7), 10–18. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v10n7p10>

14. Постольник, Ю. А., Бубенцова, Ю. А., Белоножкина, Н. А., Корженевская, Т. С. (2021). Дисциплина «Физическая культура и спорт» в период пандемии: проблемы и реализация. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*, 16 (2), 77–83. <https://doi.org/10.14526/2070-4798-2021-16-2-77-83>

15. Листкова, М. Л. (2021). Содержание средств и методик физического воспитания студентов в режиме дистанционного обучения в период пандемии. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*, 16 (1), 109–114. <https://doi.org/10.14526/2070-4798-2021-16-1-109-114>

16. Turnbull, D., Chugh, R., & Luck, J. (2021). Transitioning to E-Learning during the COVID-19 pandemic: How have Higher Education Institutions responded to the challenge? *Educ Inf Technol.*, 26, 6401–6419. <https://doi.org/10.1007/s10639-021-10633-w>

17. Diaz-Gonzalez, R. R., Acevedo-Duque, A. E., Ledesma-Flores, K. N., Cruz-Ayala, K., & Gomez, S. L. G. (2021). Knowledge management strategies through educational digital platforms during periods of social confinement. *Trends and applications in information systems and technologies*, 297–303. https://doi.org/10.1007/978-3-030-72651-5_29

18. Charunfankasem, R. (2022). Development of an online learning management system for professional students in Thailand under the new normal in the context of the COVID-19 situation. *International Journal of Higher Education*, 11(1), 151–159. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v11n1p151>
19. Tiernan, P., O’Kelly J., & Rami, J. (2021). Engaging Student Teachers in An On-line Teaching Pedagogies Module during COVID-19 mi. *International Journal of Higher Education*, 10 (7), 62–73. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v10n7p62>
20. Гайдамак, В. В. (2020). Преподавание физической культуры в дистанционном формате. Методические рекомендации по организации дистанционного обучения по предмету «Физическая культура». (Под ред. А. Э. Страдзе). Москва. Видеоуроки в интернете: сайт для учителей. <https://videouroki.net/razrabotki/priepodavaniiefizichieskoi-kul-tury-v-distantsionnom-formatie.html>
21. Колесникова, О. Б., Пьянзина, Н. Н., Шнайдер, М. Г. (2019). Использование дистанционных технологий по дисциплине «Физическая культура и спорт» у студентов вузов. *Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт*, 10, 23–30.
22. Robertson, L., Porter, E., Smith, M. A., & Jacobs, S. (2021). Evidence-Based Course Modification to Support Learner-Centered and Student-Driven. Teaching in A Pandemic: Leveraging Digital and Physical Space for Accessible, Equitable, and Motivating Experiential Learning and Scientific Inquiry in A.First-Year Biology Course. *International Journal of Higher Education*, 10 (7), 96–109. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v10n7p96>
23. Григан, С. А., Бельмач, В. А., Шенгелая, С. А. (2021). Особенности самостоятельных занятий физической культурой в период дистанционного обучения. *Современные наукоемкие технологии*, 1, 82–86.
24. Попова, А. И., Петров, П. К. (2020). Дистанционное обучение студентов вуза по дисциплине «Физическая культура». *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. Удмуртский ун-т. Москва; Ижевск, 84–92.
25. Федоров, А. И., Аскарова, А. Г., Костин, Д. Н. Fyodorov, A. I., Askarova, A. G., Kostin D. N. (2013). Технологии дистанционного обучения в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту. *Материалы X Международной научно-практической конференции «Новые образовательные технологии в вузе»*. Уральский государственный университет физической культуры. Челябинск. <https://www.semanticscholar.org/paper/Dictance-learning-technologies-in-system-of-of-in-Fyodorov-Askarova/3589c112ca14b4d5f0abec6e62e4107669da4b76>
26. Мальцев, Г. М. (2021, 5 апреля). Алгоритм построения дистанционного обучения, предмет физкультура (мастер-класс). Опубликовано: 05.04.2021. *Всероссийский педагогический журнал «Современный урок»*. *Физическая культура*. <https://www.lurok.ru/categories/17/articles/35605>
27. Иванов, В. Д. (2021). Самостоятельные занятия физической культурой как основа активной жизнедеятельности студента. *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*, 6 (1), 36–44. <https://doi.org/10.47475/2500-0365-2021-16105>
28. Козина, Ж. Г. (2020). Дистанционная физическая культура: миф или реальность. *Научно-методический электронный журнал «Калининградский вестник образования»*, 2 (6), 28–34.
29. Misirli, O., & Ergulec, F. (2021). Emergency remote teaching during the COVID-19 pandemic: Parents experiences and perspectives. *Educ Inf Technol.*, 26, 6699–6718. <https://doi.org/10.1007/s10639-021-10520-4>

30. Mncube, S., Tanner, M., & Chigona, W. (2021). The Contribution of Information and Communication Technology to Social Inclusion and Exclusion during the Appropriation of Open Educational Resources Lancelord. *International Journal of Higher Education*, 10 (6), 245–258. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v10n6p245>

References

1. Konkin, V. S. (2012). National security of modern Russia. *Bulletin of the Saratov State Law Academy*, 6 (89), 60–64. (In Russ.).
2. Smolenskaya, S. V. (2020). National security of Russia in the modern world. *Bulletin of UISTU*, 2–3, 49–52. (In Russ.).
3. Karataeva, T. A. (2018). Population health as an important factor of economic security. *Bulletin of the Altai Academy of Economics and Law*, 5, 142–145. (In Russ.).
4. Kazieva, M. Z. (2016). Youth health in the context of ensuring the national security of the Russian society. *Humanities, socio-economic and social sciences*, 12, 53–56. (In Russ.).
5. Slotin, M. N. (2009). A healthy lifestyle is an important factor in the national security of Russia. In Tselishchev, N. N. (Ed.). *Problems of ensuring the geopolitical security of Russia*. Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference, Ekaterinburg, 2009, September 24–25 (pp. 104–110). Ural State University. Ekaterinburg. (In Russ.).
6. Fedotov, B. V. (2020). The ideology of a healthy lifestyle in modern Russia. *Vocational Education in the Modern World*, 10 (1), 3620–3632. (In Russ.). <https://doi.org/10.15372/PEMW20200125>
7. Deikova, T. N., & Mishina, E. G. (2021). Influence of self-isolation in the context of the COVID-19 pandemic on the motor activity of students of a special medical group. *International research journal*, 01 (103), 127–130. (In Russ.). <https://doi.org/10.23670/IRJ.2021.103.1.112>
8. Leonova, E. V. (2020). Parents and children in time of isolation: external and internal factors of mutual understanding. *National Psychological Journal*, 13 (3), 48–56. (In Russ.). <https://doi.org/10.11621/npj.2020.0306>
9. Baranova, V. A., Dubovskaya, E. M., & Savina, O. O. (2020). Educational environment amid COVID-19 pandemic: new security challenges. *National Psychological Journal*, 13 (3), 57–65. (In Russ.). <https://doi.org/10.11621/npj.2020.0307>
10. Burlakova, N. S. (2021). Clinical-psychological elaboration of discourse with regard to behavioural reactions typical of children and adolescents in the situation of COVID-19 pandemic. *National Psychological Journal*, 1 (41), 103–114. (In Russ.). <https://doi.org/10.11621/npj.2021.0109>
11. Veraksa, A. N., & Chichinina, E. A. (2022). Comparison of media use among senior preschool children before and during the COVID-19 pandemic. *Preschool Education Today*, 2 (16), 30–39. (In Russ.). <https://doi.org/10.24412/1997-9657-2022-2110-30-39>
12. Mavuru, L., Pila, O. K., & Kuhudzai, A. G. (2022). Pre-Service Teachers' Levels of Adaptations to Remote Teaching and Learning at A University in A Developing Country in the Context of COVID-19. *International Journal of Higher Education*, 11 (1), 12–30. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v11n1p12>
13. Dembereldorj, Z. (2021). Exploring Online Student Engagement During COVID-19 Pandemic in Mongolia. *International Journal of Higher Education*, 10 (7), 10–18. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v10n7p10>

14. Postolnik, Yu. A., Bubentsova, Yu. A., Belonozhkina, N. A., & Korzhenevskaya, T. S. (2021). Discipline “Physical culture and sport” during the pandemic: problems and implementation. *Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports*, 16 (2), 77–83. (In Russ.). <https://doi.org/10.14526/2070-4798-2021-16-2-77-83>
15. Listkova, M. L. (2021). The content of the means and methods of physical education of students in the distance learning mode during the pandemic. *Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports*, 16 (1), 109–114. (In Russ.). <https://doi.org/10.14526/2070-4798-2021-16-1-109-114>
16. Turnbull, D., Chugh, R., & Luck, J. (2021). Transitioning to E-Learning during the COVID-19 pandemic: How have Higher Education Institutions responded to the challenge? *Educ Inf Technol.*, 26, 6401–6419. <https://doi.org/10.1007/s10639-021-10633-w>
17. Diaz-Gonzalez, R. R., Acevedo-Duque, A. E., Ledesma-Flores, K. N., Cruz-Ayala, K., & Gomez, S. L. G. (2021). Knowledge management strategies through educational digital platforms during periods of social confinement. *Trends and applications in information systems and technologies*, 297–303. https://doi.org/10.1007/978-3-030-72651-5_29
18. Charunfankasem, R. (2022). Development of an online learning management system for professional students in Thailand under the new normal in the context of the COVID-19 situation. *International Journal of Higher Education*, 11(1), 151–159. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v11n1p151>
19. Tiernan, P., O’Kelly J., & Rami, J. (2021). Engaging Student Teachers in An On-line Teaching Pedagogies Module during COVID-19 mi. *International Journal of Higher Education*, 10 (7), 62–73. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v10n7p62>
20. Gaydamak, V. V. (2020). Teaching physical culture in a remote format. Guidelines for the organization of distance learning in the subject “Physical culture”. (Edited by A. E. Stradze). Moscow. *Video tutorials on the Internet: a website for teachers*. (In Russ.). <https://videouroki.net/razrabotki/priepodavaniie-fizichieskoi-kul-tury-v-distantsionnom-formatie.html>
21. Kolesnikova, O. B., Pyanzina, N. N., & Schneider, M. G. (2019). The use of remote technologies in the discipline “Physical culture and sport” among university students. *News of TulGU. Physical Culture. Sport*, 10, 23–30. (In Russ.).
22. Robertson, L., Porter, E., Smith, M. A., & Jacobs, S. (2021). Evidence-Based Course Modification to Support Learner-Centered and Student-Driven. Teaching in A Pandemic: Leveraging Digital and Physical Space for Accessible, Equitable, and Motivating Experiential Learning and Scientific Inquiry in A.First-Year Biology Course. *International Journal of Higher Education*, 10 (7), 96–109. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v10n7p96>
23. Grigan, S. A., Belmach, V. A., & Shengelaya, S. A. (2021). Features of independent physical culture lessons during distance learning. *Modern High Technologies*, 1, 82–86. (In Russ.). <https://doi.org/10.17513/snt.38475>
24. Popova, A. I., & Petrov P. K. (2020). Distance learning of university students in the discipline “Physical culture”. *Physical culture: upbringing, education, training*. M.; Izhevsk: Udmurt University, 84–92. (In Russ.).
25. Fedorov, A. I., Askarova, A. G., Kostin, D. N. Fyodorov, A. I., Askarova, A. G., & Kostin D. N. (2013). Distance learning technologies in the system of training specialists in physical culture and sports. Materials of the X International scientific and practical Conference

“New educational technologies in higher education”. Ural State University of Physical Culture. Chelyabinsk. (In Russ.). <https://www.semanticscholar.org/paper/Distance-learning-technologies-in-system-of-of-in-Fyodorov-Askarova/3589c112ca14b4d5f0a6ec6e62e4107669da4b76>

26. Maltsev, G. M. (2021, April 5). The algorithm for constructing distance learning, the subject of physical education (master class). Published: 05.04.2021. *All-Russian pedagogical magazine "Modern lesson". Physical education*. (In Russ.). <https://www.lurok.ru/categories/17/articles/35605>

27. Ivanov, V. D. (2021). Independent physical culture lessons as the basis of student's active life. *Physical Culture. Sport. Tourism. Motor recreation*, 6 (1), 36–44. <https://doi.org/10.47475/2500-0365-2021-16105>

28. Kozina, J. G. (2020). Remote physical culture: myth or reality. *Scientific and methodological electronic journal "Kaliningrad Bulletin of Education"*, 2 (6), 28–34.

29. Misirli, O., & Ergulec, F. (2021). Emergency remote teaching during the COVID-19 pandemic: Parents experiences and perspectives. *Educ Inf Technol.*, 26, 6699–6718. <https://doi.org/10.1007/s10639-021-10520-4>

30. Mncube, S., Tanner, M., & Chigona, W. (2021). The Contribution of Information and Communication Technology to Social Inclusion and Exclusion during the Appropriation of Open Educational Resources Lancelord. *International Journal of Higher Education*, 10 (6), 245–258. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v10n6p245>

Статья поступила в редакцию: 03.02.2022;

одобрена после рецензирования: 15.05.2022;

принята к публикации: 06.06.2022.

The article was submitted: 03.02.2022;

approved after reviewing: 15.05.2022;

accepted for publication: 06.06.2022.

Информация об авторах:

Мейсеря Гарафовна Ахметвалиева — кандидат педагогических наук, заведующая аспирантурой, Центр исследования проблем безопасности Российской академии наук, Москва, Россия,

meyserja60@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-1437-1489>

Марина Алексеевна Коняева — кандидат педагогических наук, доцент, профессор, профессор кафедры гуманитарных дисциплин Саратовской государственной консерватории имени Л. В. Собинова, Саратов, Россия,

konyaevama@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8883-5736>

Виктория Игоревна Рерке — кандидат психологических наук, доцент, Иркутский государственный университет, Иркутск, Россия,

rerkew@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-7722-8287>

Юлия Евгеньевна Судакова — кандидат педагогических наук, заведующая кафедрой физической культуры и спорта, Димитровградский инженерно-технологический институт — филиал Национального исследовательского ядерного университета «МИФИ», Димитровград, Россия,

yesudakova@mephi.ru, <https://orcid.org/0000-0002-7837-0402>

Information about authors:

Meyserya G. Akhmetvalieva — PhD in Pedagogy, Head of Postgraduate Studies Center for Security Studies of the Russian Academy of Sciences, Moscow, Russia, meyserja60@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-1437-1489>

Marina A. Konyaeva — PhD in Pedagogy, Associate Professor, Professor, Professor of the Department of Humanitarian Disciplines of the Saratov State Conservatory named after L. V. Sobinova, Saratov, Russia, konyaevama@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8883-5736>

Viktoriya I. Rerke — PhD in Psychology, Associate Professor of Social Pedagogics and Psychology Department of Social Pedagogy and Psychology, Irkutsk State University, Irkutsk, Russia, rerkew@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-7722-8287>

Yuliya E. Sudakova — PhD in Pedagogy, Head of the Department of Physical Culture and Sports, Dimitrovgrad Engineering and Technological Institute of the National Research Nuclear University MEPHI, Dimitrovgrad, Russia, yesudakova@mephi.ru, <https://orcid.org/0000-0002-7837-0402>

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.