

## СТУДЕНТЫ МОСКОВСКОГО АВИАЦИОННОГО ИНСТИТУТА НА САМОИЗОЛЯЦИИ В ПЕРИОД КОРОНАВИРУСА 2020 ГОДА – ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ, ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

DOI: 10.25629/НС.2020.08.18

Конеева Е.В., Львова Т.Г.

Московский авиационный институт (Национальный исследовательский университет)  
Москва, Россия

**Аннотация.** Актуальность проблемы исследования обусловлена данными полученными в период самоизоляции в связи с пандемией, объявленной на территории РФ. В таких условиях, многие отрасли экономики столкнулись с большими трудностями, не обошли они стороной и высшее образование. Во многих вузах в срочном порядке была налажена система дистанционной работы со студентами. Но если преподаватели – предметники смогли проводить занятия дистанционно, то преподаватели по физической культуре столкнулись с большими трудностями. Целью исследования явилось обоснование поиска методик преподавания физической культуры в вузах дистанционно. Для изучения ситуации пребывания студентов на самоизоляции, использования ими знаний, полученных в процессе теоретических и практических занятий по физической культуре, кафедрой физической культуры и спорта ФГБОУ ВПО «Московский авиационный институт» (НИУ) были разработаны анкеты и разосланы студентам. Полученные результаты опроса были обработаны и проанализированы. В результате опроса 234 студентов от 17 до 22 лет всех институтов МАИ (НИУ) установлено, что все они находились на самоизоляции с середины марта до конца мая 2020 года, в большинстве своем основном с родителями. В этот период большинство продолжало обучение по всем предметам, включая и физическую культуру, строго соблюдали все меры самоизоляции, вели здоровый образ жизни. Для разработки системы дистанционного обучения по физической культуре порекомендовали разработать видеоконспекты упражнений, пособия в электронном виде.

**Ключевые слова.** Самоизоляция, карантин, коронавирус, студенты, высшие учебные заведения, физическая культура, методика преподавания, дистанционное обучение, здоровый образ жизни.

### Введение в проблему

Актуальность исследования проблемы организации дистанционного обучения никогда не снижалась, в период сложившейся в начале 2020 года во всем мире ситуации с пандемией и самоизоляции по поводу коронавируса эта проблема обострилась. В первую очередь с ней серьезно столкнулись образовательные организации. Во многих из них не было соответствующего компьютерного и программного обеспечения, не оказались готовыми не преподаватели не обучающиеся, не было соответствующего методического обеспечения образовательного процесса. И если преподаватели-предметники сумели сразу сориентироваться и стали проводить занятия с обучающимися, то преподаватели по физической культуре столкнулись с большими проблемами.

### Краткий обзор исследований

Прежде чем перейти к исследованию проблемы, нами была проанализирована литература, посвященная истории и развитию дистанционного образования в России и за ее рубежами.

Ю.Р. Петькова (2015) анализируя развитие и становление дистанционного образования делает вывод, что дистанционное образование берет свое начало с 1700-х годов в Бостоне (США), Калев Филип предложил обучение желающим обучаться из любой страны мира стенографии путем обмена письмами, т.е. посредством почтовых сообщений. В 20 веке первым университетом, внедрившим радио в обучение, стал государственный университет Пенсильвании. С появлением телевидения получили распространение телевизионные курсы.

В 1960 году при поддержке ЮНЕСКО дистанционное обучение стало активно развиваться во всем мире.

В Англии примерно в это же время был создан «эфирный университет», а затем в 1969 году был создан Открытый университет (Open University). Примечательно, что этот университет до сих пор реализует программы дистанционного обучения [1].

М.Б. Ахмедов (2014) в своем исследовании свидетельствует о том, что в Пекине в 1960 году был создан радиотелеуниверситет, который вел дистанционное обучение в Китае, этот опыт получил самое широкое распространение по всему Китаю и в 1979 был создан Центральный радиотелеуниверситет, а в 1986 году было создано Китайское телевизионное обучение (СЕТV). А в 1999 году внедрена система дистанционного обучения через компьютерную сеть, а в 2000 году на телевидении была открыта платформа спутниковой широкополосной трансляции средств массовой информации, благодаря которой телезрители, не выходя из дома могли выбрать любую из 30 тем дистанционного обучения [2].

Для использования в дистанционном обучении компьютеров компания IBM разработала программу Coursewriter, которая с 1968 по 1980 годы в университете Альберты. С изобретением Интернета дистанционные технологии далеко шагнули вперед. В 21 веке дистанционное обучение стало доминирующим [1].

В России дистанционное обучение возникло 30 мая 1997 года с выходом приказа Министерства образования о распространении инноваций в сфере образования, в число которых вошел и эксперимент с онлайн – обучением [3, 4].

Несмотря на значительные достижения в дистанционном обучении в зарубежных странах и в России, проблема дистанционного преподавания физической культуры (далее по тексту ФК) в вузах остается нерешенной, в связи с многогранностью и огромным разнообразием средств ФК. Особо остро эта проблема заявила о себе в период самоизоляции в связи с эпидемией коронавируса.

Цель исследования – обосновать рекомендации по проведению занятий по физической культуре в дистанционной форме в МАИ (НИУ)

Задачи исследования: 1) изучить современное состояние проблемы истории и развития дистанционного обучения;

2) разработать вопросы для проведения анкетирования и подвергнуть их экспертному анализу ведущих специалистов по ФК;

3) разработать анкету и провести опрос студентов «Московский авиационный институт» (НИУ);

4) обобщить полученные в ходе теоретического анализа и опроса данные и на их основе разработать рекомендации по проведению занятий по ФК в дистанционной форме.

#### **Методы исследования**

Для решения поставленных задач использовались методы теоретического анализа и обобщения, опроса в виде анкетирования, опроса экспертов, и методика обработки полученных результатов «Согласованность мнений экспертов». Для проведения опроса была разработана анкета, состоящая из преамбулы, включающая цель анкетирования, мотивировочную часть и указания по работе с анкетой. Работа над вопросами анкеты проходила в два этапа. Первоначально для анкеты было подобрано 20 вариантов вопросов, они были представлены на экспертизу десяти заведующим кафедрами физической культуры государственных и негосударственных вузов Москвы, Калининграда, Владимира, С-Петербурга, Брянска, Иркутска для парного сравнения и отбора наиболее значимых. При помощи методики «Согласованность мнений экспертов» результаты опроса были обработаны и выявлено 10 вопросов. На втором этапе разработки анкеты, выбранные 10 вопросов были также предоставлены на экспертизу, результаты также подвергнуты обработке и после чего в анкете осталось 9 вопросов. Поскольку вопросы были закрытыми, то респондентам предлагалось от 3 до 10 вариантов ответа, а также возможность дополнения своими вариантами при отсутствии в предлагаемых нами.

### Результаты и их обсуждение

Участие в опросе приняли 234 студента институтов «Авиационная техника» (№ 1), «Авиационные, ракетные двигатели и энергетические установки» (№ 2), «Системы управления, информатика и электроэнергетика» (№ 3), «Радиоэлектроника, инфокоммуникации и информационная безопасность» (№ 4), «Инженерная экономика и гуманитарные науки» (№ 5), «Аэрокосмический» (№ 6), «Информационные технологии и прикладная математика» (№ 8), «Институт общинженерной подготовки» (№ 9), института «Институт иностранных языков» (№ 10) МАИ (НИУ). На рис. 1 представлено распределение количества студентов по институтам. Как видно из рис. 2 в опросе приняло участие 36,3 % студентов в возрасте 19 лет, 26,9 % - 20 летних студентов, 25,2 % - 18 летних студентов, 1,7 % несовершеннолетних студентов в возрасте 17 лет, 6,4 % студентов в возрасте 21 год и наконец, студентов в возрасте 22 года приняло участие 3,4 %.

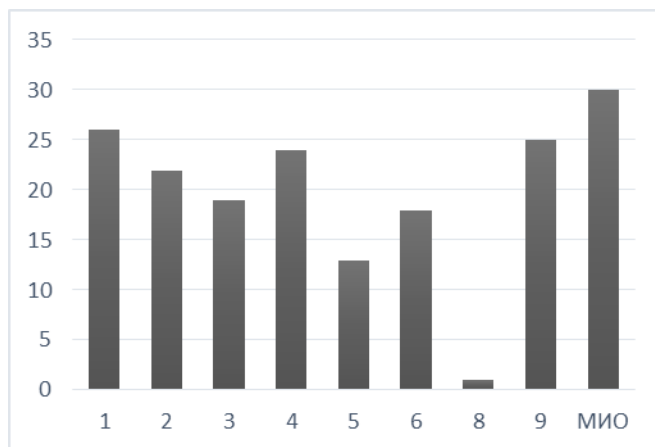


Рисунок 1 – Распределение студентов, принявших участие в опросе по институтам МАИ

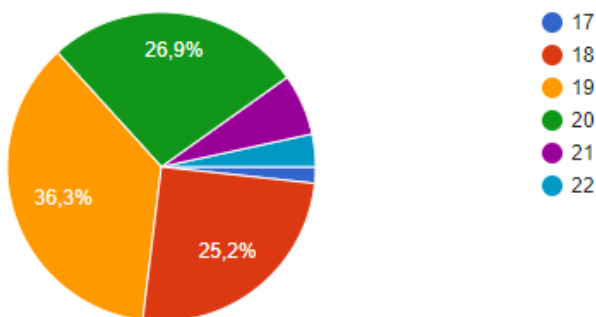


Рисунок 2 – Возраст студентов МАИ, принявших участие в опросе

На рис. 3 представлены результаты опроса студентов о сроках пребывания на самоизоляции. По результатам опроса установлено, что большинство студентов (84,2%) находилось на самоизоляции с самого ее начала, т.е. с середины марта (в соответствии с приказом ректора) до настоящего времени. Но, тем не менее, как нам удалось выяснить, что, не смотря на приказ ректора нашлись и такие, которые ушли на самоизоляцию только с начала апреля, таких студентов меньшинство 9,8%.

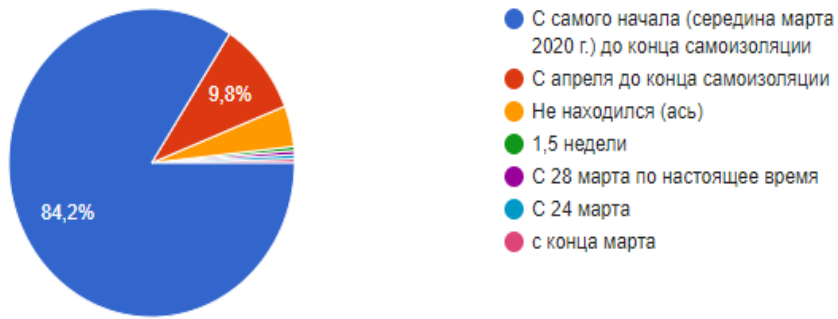


Рисунок 3 – Результаты опроса студентов МАИ о времени нахождения их на самоизоляции

Как видно из рис. 4. самое большое количество опрошенных нами обучающихся, период самоизоляции проводило не в одиночестве, а в группе в окружении близких людей. Так 62,0% студентов находилось на самоизоляции вместе с родителями, 13,2% студентов в этот период перемещались из квартиры на дачу с семьей или с родителями. 9% студентов в одиночестве находились в городской квартире. Поскольку в опросе приняли участие студенты 17-22 лет, то нами выявлен факт пребывания только 7,3% со своими вторыми половинками. Так же 2,1% респондентов видимо не смог добраться до места жительства и оставались в этот период в общежитии. Также нами в результате исследования были выявлены и такие студенты, которым комфортнее было находиться в одиночестве, или же они вынуждены были изолироваться от своих пожилых родственников, таких студентов 2,6 %, что составило 6 человек. Эти студенты указали в своих анкетах, что были в одиночестве на даче, были и такие, которые переезжали из квартиры на дачу и обратно, а также часть времени проводили в одиночестве, а часть с семьей.

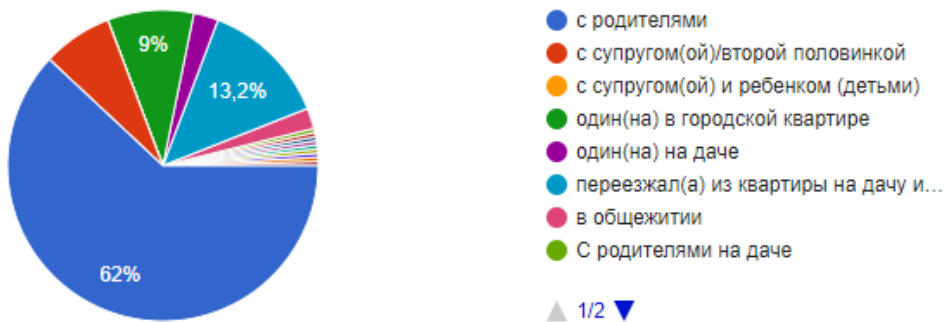


Рисунок 4 – Результаты опроса студентов МАИ об окружении в период нахождения на самоизоляции

Одной из задач проводимого нами анкетирования являлось выяснение особенностей обучения студентов в период коронавируса. На рис. 5 представлены результаты опроса студентов МАИ о продолжении учебы в дистанционных условиях. В ходе опроса выяснилось 63,7% студентов, т.е. более половины респондентов, во время изоляции продолжали обучение по всем предметам, включая и физическую культуру. 23,5% студентов продолжали обучение только по некоторым предметам. 9,4 % студентов продолжали обучение по всем предметам кроме физической культуры. 3% респондентов не продолжали обучение вообще, т.к. были изолированы и не было технических возможностей. Только одним человеком было высказано суждение о том, что он старался учиться по всем предметам, но не всегда удавалось в силу проблем с техническим оснащением дистанционного обучения.



Рисунок 5 – Результаты опроса студентов МАИ о продолжении учебы в период самоизоляции

Один из вопросов анкеты был направлен на изучение строгости соблюдения студентами режима самоизоляции. Результаты опроса представлены на рис. 6.

Из рис. 6 видно, что большинство студентов МАИ полностью соблюдали режим самоизоляции. 36,8 % студентов соблюдало строго режим самоизоляции, 36,3% просто его соблюдали, 19,2% соблюдали, но не строго, 7,7% частично соблюдали. И ни один из студентов не высказал суждения о несоблюдении режима самоизоляции.

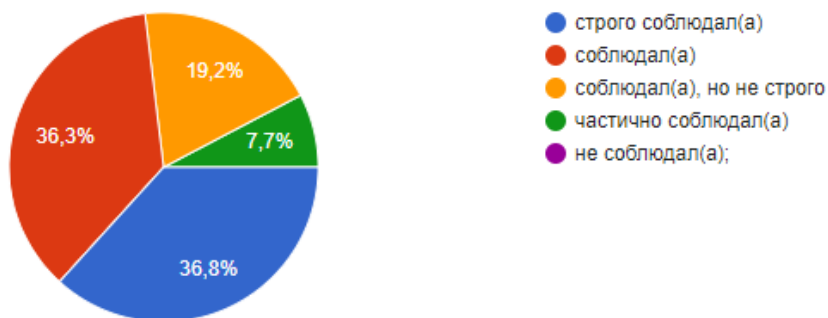


Рисунок 6 – Результаты опроса студентов МАИ о соблюдении режима самоизоляции

Также нас очень интересовало психологическое состояние студентов в период самоизоляции. На рис. 7 представлены результаты ответов студентов на вопрос о динамике настроения в период самоизоляции. Вот по какой схеме проходила динамика их настроения в самоизоляции (в начале, середине, завершении): 42,7% студентов отнеслись к самоизоляции равнодушно, у 25,4% в первое время было напряженное состояние, затем наступило привыкание к этим условиям, и в последнее время они пребывают в хорошем настроении и готовы дальше соблюдать этот режим. У 24,4 % студентов с самого начала вся эта ситуация вызывала протест, напряжение, и это же состояние сохраняется до сегодняшнего дня, и они очень ждут окончания самоизоляции. Также студентами были добавлены свои точки зрения, так трое студентов (1,3 %) высказали мнение о том, что полностью игнорировали самоизоляцию.

Двое студентов (0,9%) приняли самоизоляцию как вынужденную, но необходимую меру в сложившихся обстоятельствах. Еще двое студентов (0,9%) высказали мнение о том, что сначала легко отнеслись к самоизоляции, затем появилось сильное напряжение. Один человек (0,4%) указал в своей анкете, что с момента начала до настоящего времени постоянно испытывает

напряженное состояние. Также еще один студент (0,4%) включил в анкету вывод о том, что в первое время во время самоизоляции у него было хорошее настроение, но потом становилось все хуже и хуже. Один студент (0,4%) написал, что сначала был рад посидеть дома, но сейчас хочет, чтобы все быстрее закончилось. Один респондент (0,4%) на протяжении всего этапа пандемии испытывал подавленное состояние постоянно. Нами также установлено, очень интересное мнение одного респондента (0,4%) связанное с его возмущением по поводу нарушения множества законов, ущемления прав, притеснений и лже данных. Один студент (0,4%) к самоизоляции отнесся с пониманием, пребывал с самого начала в хорошем настроении и готов дальше на соблюдение этого режима. Также мнение одного студента (0,4%) выразилось в том, что первое время все было отлично, а сейчас уже надоело сидеть дома.

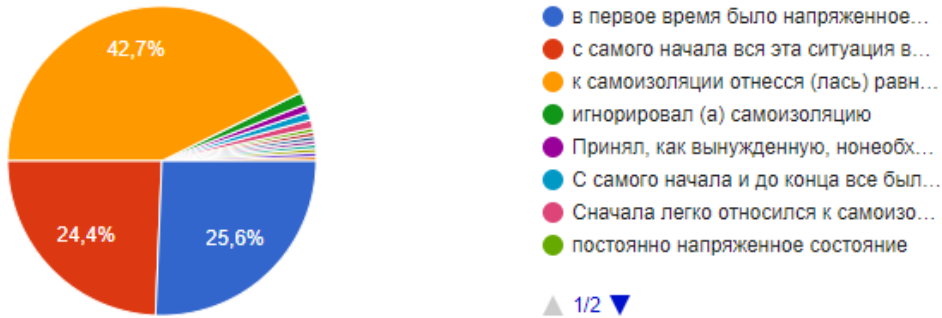


Рисунок 7 – Результаты опроса студентов МАИ о психологическом состоянии в период самоизоляции

По мнению таких ученых в сфере физической культуры как Ю.И. Евсеев, В.А. Бароненко, А.А. Бишаева, Е.В. Конеева, Т.Г. Львова, И.С. Барчук, в процессе занятий по физической культуре студентам читаются лекции, теоретические сведения в которых направлены на формирование компетенций в области здорового образа жизни (ЗОЖ). Основными компонентами ЗОЖ являются соблюдение режима труда и отдыха, сбалансированное и рациональное питание, закаливание, отказ от вредных привычек, повышение двигательной активности [5,6,7,8,9,10]. Поэтому один из вопросов нашей анкеты был посвящен именно этой теме. Нас интересовало, как студенты соблюдали рекомендации, полученные во время лекционных и практических занятий. На рис. 8 представлены результаты, полученные в ходе опроса студентов.

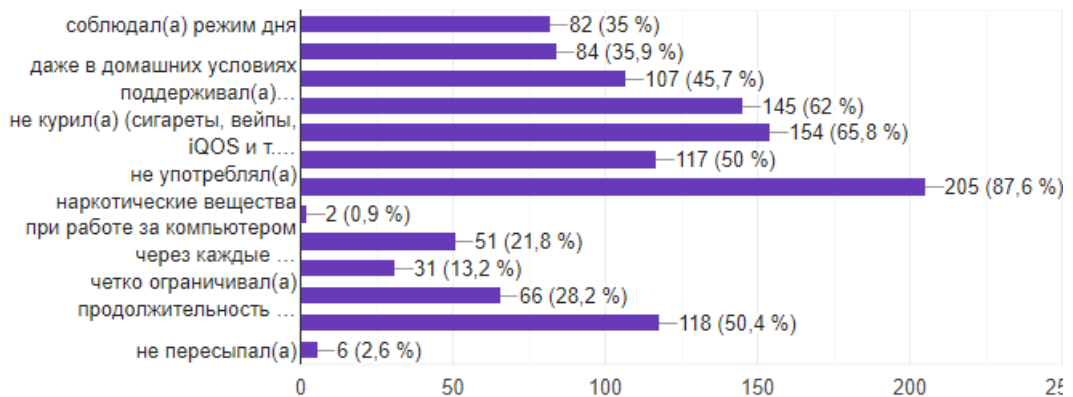


Рисунок 8 – Результаты опроса студентов МАИ о соблюдении ЗОЖ

Как видно из рис. 8 соблюдали в период коронавируса режим дня 35,0 % студентов. Выполняли утреннюю гимнастику 35,9 % опрошенных нами юношей и девушек. Не курили сигареты и вейпы – 65,8% респондентов. Даже в домашних условиях поддерживали спортивную форму 45,7% студентов. 62% из респондентов не употребляли алкоголь и энергетики. 50% респондентов сбалансированно и рационально питались. 87,6 % заполнивших анкету не употребляли наркотические вещества. При работе за компьютером, как это следовало из рекомендаций преподавателей ФК, через каждые 30 минут вставали из-за него и делали упражнения 21,8% опрошенных нами студентов. 13,2% студентов, также следуя рекомендациям своих педагогов, ложилось спать до 23 часов и спали не более 7-8 часов. 28,2 % четко ограничивали продолжительность учебного дня. 50,4% студентов организовывали свой культурный досуг. И что необходимо отметить как определенного рода заслугу преподавателей по ФК вуза, что только 2 человека (0,9%) в период пандемии ничего не соблюдали, т.е. не придерживались ЗОЖ.

На рис. 9 представлены результаты опроса студентов МАИ о занятиях физическими упражнениями и поддержания ЗОЖ в период самоизоляции. 47,9% студентов подчеркнули в своих анкетах, что сведения, полученные в институте на лекционных занятиях по физической культуре очень помогли им находиться в условиях самоизоляции. 56,0 % студентов проходило занятия по ФК под дистанционным руководством преподавателя вуза. 26,1 % студентов считает, что им помогли знания и опыт, полученные во время занятий в спортивной школе до поступления в МАИ. 27,8 % студентов самостоятельно искали сведения о физической культуре в Интернете. 5,6 % студентов прибегало к помощи персонального тренера дистанционно на коммерческой основе. 33,3 % студентов отметило в своих анкетах, о том, что им помогли пособия, разработки, созданные и предлагаемые преподавателями института МАИ. 13,2% респондентов прибегало в вопросах выполнения физических упражнений к советам друзей или подруг.

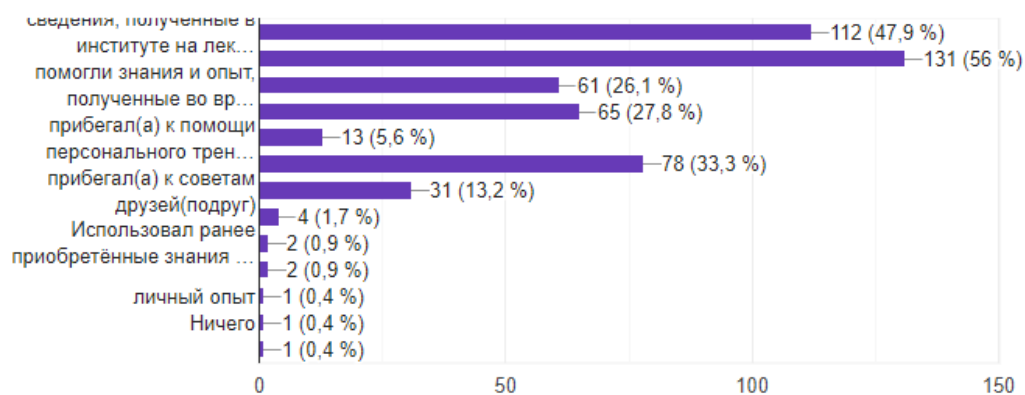


Рисунок 9 – Результаты опроса студентов МАИ о занятиях физической культурой и поддержания ЗОЖ в период самоизоляции

На рис.10. представлены данные, полученные в ходе опроса студентов МАИ о хобби и досуге, на которые хватало времени в период самоизоляции. Из рис.10 видно, что больше всего помимо учебы респонденты тратили время на просмотр фильмов/сериалов, на это в своих ответах указало 61,4% студентов.

Несмотря на то, что большинство студентов МАИ указало при проведении опроса на то, что в период самоизоляции продолжали обучение по всем предметам, тем не менее, некоторых из них, следуя рекомендация преподавателей по ФК, планировали свой день так, чтобы у них оставалось время на хобби или досуг. 39,3 % студентов читали книги. 23,1% проводили совместные настольные игры с членами семьи, также 64,1% студентов вместе с семьей просматривали

ривали фильмы/сериалы. 36,8% опрошенных тратили свободное время на дополнительное образование. 37,6 % студентов занимались компьютерными играми. Большая часть студентов (59,8%) тратила свободное от учебы время на выполнение домашних дел. 37,6 % респондентов проводили время в одиночестве, наедине с собой. 12,8 % юношей и девушек МАИ также в соответствии с рекомендациями преподавателей ФК, тратили его на медитацию. По мимо дистанционных занятий по ФК под руководством преподавателей МАИ дополнительно занимались спортом в домашних условиях 38,5 % обучающихся. Оставалось время на общение в социальных сетях у 31,2 % молодых людей. Также студенты добавили в анкеты дополнительные формы досуга такие как: обучение - 3.8 %; создание музыки -0,9%; вопросы здоровья - 0,4 %; моделирование - 0,4 %; игра на гитаре - 0,4 %; выполнение учебно-исследовательских работ - 0,4 %; музыка - 0,4 %; улучшение навыков слепой печати - 0,4 %; рисование - 0,4 %. Также бытовало у студентов мнение о том, что благодаря дистанционному обучению МАИ времени свободного просто не оставалось.

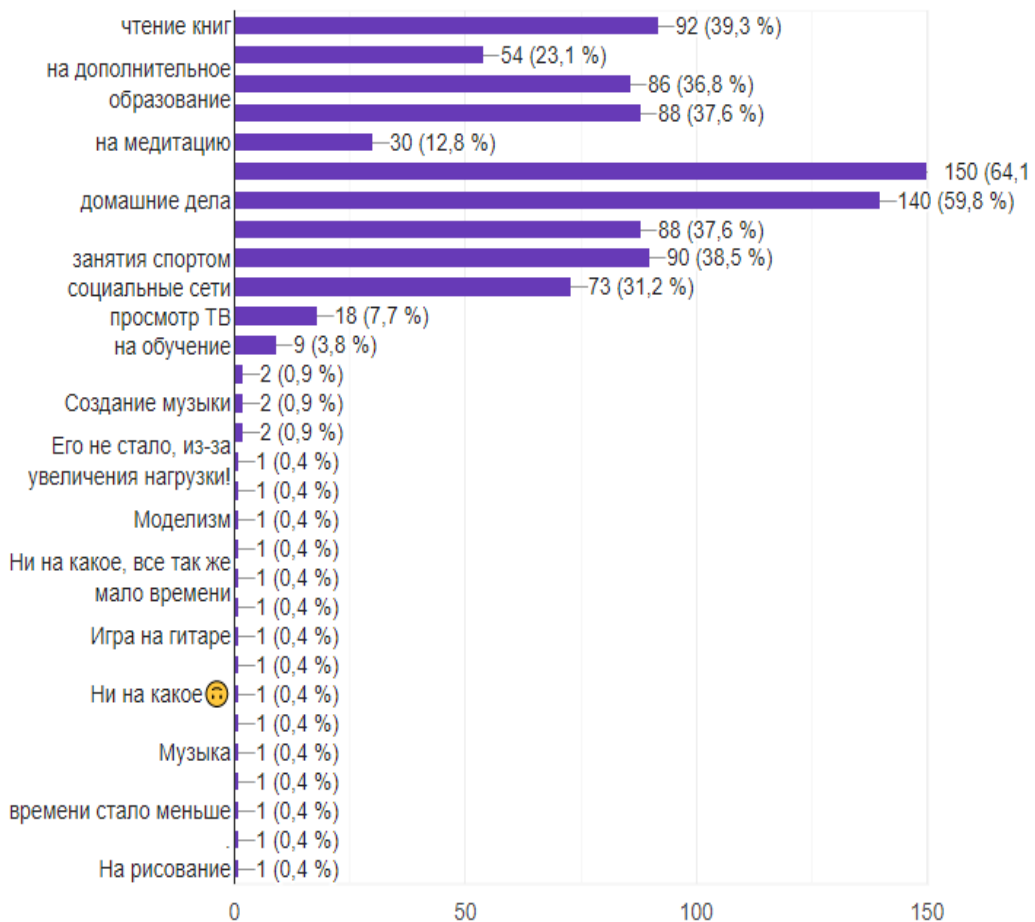


Рисунок 10 – Результаты опроса студентов МАИ о хобби и досуге, на которые хватало времени в период самоизоляции

На рис. 11 представлены результаты опроса студентов о направлениях работы кафедры для проведения дистанционных занятий по ФК и поддержания ЗОЖ. Студентам предлагалось найти средства и методы, на случай возникновения в дальнейшем подобных ситуаций, для проведения занятий по физической культуре и поддержания ЗОЖ удаленно, которые на кафедре необходимо разработать.



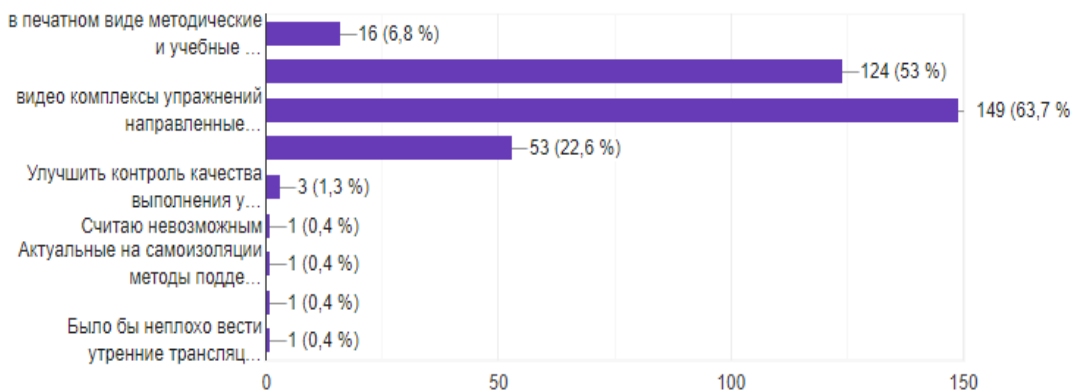


Рисунок 11 – Результаты опроса студентов МАИ о направлениях работы кафедры для проведения дистанционных занятий по ФК и поддержания ЗОЖ

Как видно из рис. 11 большая часть студентов, выбирая из списка предлагаемых нами в анкете вариантов, 63,7 % отдали предпочтение пункту, указывающему на необходимость разработки на кафедре видео комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств и необходимому обучению студентов ими пользоваться. 53% студентов считают, что необходимо преподавателям кафедры разработать в электронном виде методические и учебные пособия и разместить их на сайте МАИ. 22,6 % студентов считают, что необходимо как можно раньше разработать систему дистанционного обучения по ФК на платформе, для одновременного участия всей группы, типа видеоконференции. 6,8 % студентов считают, что на случай возникновения подобных ситуаций, надо уже сейчас в печатном виде разработать методические и учебные пособия и обеспечить ими каждого студента. Также студенты смогли предложить свои варианты: 13 % – предложили улучшить контроль качества выполнения студентами заданий по ФК, 0,4 % – ввести утренние видео трансляции для всех студентов, 0,4 % – методы поддержания уровня развития физических качеств. Один студент усомнился в том, что возможны занятия по ФК в дистанционной форме.

### Выводы

По результатам проведенного исследования по обоснованию рекомендации по проведению занятий по физической культуре в дистанционной форме в МАИ (НИУ) можно сделать следующие выводы:

Дистанционное обучение имеет глубокие корни истории своего развития в зарубежных странах. Россия, не может претендовать на большие заслуги в области использования дистанционного обучения. В период пандемии вскрылись проблемные зоны в этом виде обучения, столкнувшись с ними преподаватели вузов решали из по-разному, в соответствии со своими компетенциями в области владения компьютерными технологиями и материально-техническими возможностями. В наиболее затруднительной ситуации оказались преподаватели по ФК. С целью получения информации о том, как удалось преподавателям по ФК и студентам организовать учебный процесс в период самоизоляции и был проведен опрос студентов девяти институтов МАИ.

При поддержке экспертов в качестве которых выступили ведущие специалисты по физической культуре российских вузов разработаны вопросы для включения их в анкету, для проведения опроса студентов МАИ.

Разработанная анкета была размещена в системе тестирования GOGI, разослана посредством мобильных приложений и электронной почты студентам и таким образом был проведен опрос студентов МАИ (НИУ). Полученные в ходе теоретического анализа и опроса данные были обобщены.

Установлено, что большинство студентов находились на самоизоляции с самого начала (середина марта 2020 г.), строго соблюдали все предписания и рекомендации. Благодаря организованной работе по дистанционному обучению в институте, в том числе и на кафедре физического воспитания продолжалось обучение студентов и в мае месяце, студенты были аттестованы по ФК.

Большинство студентов во время периода самоизоляции в первое время испытывали напряженное состояние, но в целом пребывали в хорошем настроении, т.к. практически все выполняли рекомендации кафедры ФВ по ЗОЖ, соблюдали режим дня, выполняли утреннюю гимнастику, не курили, не употребляли алкоголь и энергетики, сбалансированно и рационально питались.

Для проведения самостоятельных занятий физической культурой и поддержания ЗОЖ использовали сведения, полученные в институте на лекционных занятиях по физической культуре. В результате такой организации личного времени у них хватало времени на разнообразные виды досуга и хобби.

С учетом мнения студентов и экспертов на случай возникновения подобных ситуаций, нами разработаны рекомендации по проведению занятий по ФК в дистанционной форме:

- преподавателям кафедры ФВ провести опрос всех студентов МАИ по разработанной нами анкете;
- обобщить данные и ознакомить с ними руководство кафедры и МАИ (НИУ);
- на кафедре ФВ создать подразделение, ответственное за организацию и повышение компетентностного уровня преподавателей ФК в проведении дистанционного обучения;
- преподавателям ФК разработать в печатном виде методические и учебные пособия и обеспечить ими студентов;
- преподавателям ФК разработать электронные методические и учебные пособия и разместить их на сайте МАИ;
- преподавателям ФК разработать видео комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств и обучить ими пользоваться студентов;
- разработать систему дистанционного обучения по ФК на платформе, для одновременного участия всей группы, типа видеоконференции.

### **Библиография**

1. Ахмедов М.Б. Дистанционное обучение в Китае // Современное образование. –2014. – № 10. – С.8-13.
2. Петькова Ю.Р. История развития дистанционного образования. Положительные и отрицательные стороны МООС // Успехи современного естествознания. – 2015. – № 3. С.199-203.
3. Ламинина О.Г. Технологии и принципы дистанционного обучения: зарубежный опыт // Педагогический журнал. 2016. № 4. С. 380-389.
4. Хусяинов Т.М. История развития и распространения дистанционного образования // Педагогика и просвещение. –2014. – № 4 (16). – С.30-41. DOI: 10.7256/2306-434X.2014.4.14288
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов ВУЗов. – Ростов н/Д.: Феникс, 2003. -380 с.
6. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие. –М.: Альфа-М., 2017. – 352 с.
7. Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник. –М.: Академия, 2018. -224 с.
8. Конеева Е.В. Физическая культура. Учебное пособие / под. Ред. Е.В.Конеевой, - М.: Юрайт, 2020. – 600 с.
9. Львова Т.Г. Готовность студентов 1 курса к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне»/ Т.Г. Львова, Е.В. Конеева, Н.В. Воронина // Человеческий капитал. – 2020. – № 5 (137). – С. 181 – 189.

10. Барчуков И.С. Физическая культура. –М.: Академия. 2018. – 416 с.

**Конеева Елена Владимировна.** Доктор педагогических наук, профессор. E-mail: elena\_koneeva@mail.ru

**Львова Татьяна Геннадьевна.** Кандидат педагогических наук. E-mail: tatyana.lvova@mail.ru

*Для цитирования:* **Конеева, Е.В.** Студенты московского авиационного института на самоизоляции в период коронавируса 2020 года – отношение к себе, здоровому образу жизни и физической культуре / Е.В. Конеева, Т.Г. Львова // Человеческий капитал. – 2020. – № 8(140). – С. 188-199. doi: 10.25629/НС.2020.08.18

**STUDENTS OF THE MOSCOW AVIATION INSTITUTE ON SELF-INSULATION  
DURING THE CORONAVIRUS PERIOD 2020 - RELATION TO MYSELF,  
HEALTHY LIFESTYLE AND PHYSICAL CULTURE**

DOI: 10.25629/НС.2020.08.18

**Koneeva E.V., Lvova T.G.**

Moscow Aviation Institute (National Research University)

Moscow, Russia

**Abstract.** The relevance of the research problem is due to data obtained during the period of self-isolation in connection with the pandemic declared on the territory of the Russian Federation. Under such conditions, many sectors of the economy faced great difficulties; they did not pass by higher education either. In many universities, a system of distance work with students was urgently established. But if the subject teachers were able to conduct classes remotely, then physical education teachers faced great difficulties. The aim of the study was to justify the search for methods of teaching physical education in universities remotely. In order to study the situation of students staying in self-isolation, their use of knowledge gained in the process of theoretical and practical training in physical culture, the Department of Physical Culture and Sports of the Moscow Aviation Institute (NRU) developed questionnaires and sent them to students. The survey results were processed and analyzed. As a result of a survey of 234 students from 17 to 22 years of age at all the institutes of the Moscow Aviation Institute (NRU), it was found that they were all self-insulating from mid-March to the end of May 2020, mostly with their parents. During this period, the majority continued to study in all subjects, including physical education, strictly observed all measures of self-isolation, and led a healthy lifestyle. To develop a system of distance learning in physical culture, it was recommended to develop video complexes of exercises, manuals in electronic form.

**Keywords.** Self-isolation, quarantine, coronavirus, students, higher education institutions, physical education, teaching methods, distance learning, healthy lifestyle.

**References**

1. Akhmedov M.B. Distantionnoe obuchenie v Kitae [Distance Learning in China]. *Sovremennoe obrazovanie*. 2014. No 10. P. 8-13.
2. Pet'kova Yu.R. Istoriya razvitiya distantionnogo obrazovaniya. Polozhitel'nye i ot-ritsatel'nye storony MOOS [The history of the development of distance education. Positive and negative sides of the MEП]. *Uspekhi sovremenno go estestvoznaniya*. 2015. No 3. P. 199-203.

3. Laminina O.G. Tekhnologii i printsipy distantsionnogo obucheniya: zarubezhnyi opyt [Technologies and principles of distance learning: foreign experience]. *Pedagogicheskii zhurnal*. 2016. No 4. P. 380-389.

4. Khusyainov T.M. Istoriya razvitiya i rasprostraneniya distantsionnogo obrazovaniya [The history of the development and spread of distance education]. *Pedagogika i prosveshchenie*. 2014. No 4(16). P. 30-41. DOI: 10.7256/2306-434X.2014.4.14288.

5. Evseev Yu.I. *Fizicheskaya kul'tura: uchebnoe posobie dlya studentov VUZov* [Physical education: a textbook for university students]. Rostov on Don: Feniks, 2003. 380 p.

6. Baronenko V.A. *Zdorov'e i fizicheskaya kul'tura studenta: uchebnoe posobie* [Student health and physical culture: study guide]. Moscow: Al'fa-M, 2017. 352 p.

7. Bishaeva A.A. *Fizicheskaya kul'tura. Uchebnik* [Physical Culture. Textbook]. Moscow: Akademiya, 2018. 224 p.

8. Koneeva E.V. *Fizicheskaya kul'tura. Uchebnoe posobie* [Physical Culture. Tutorial]. Koneeva E.V. (ed.). Moscow: Yurait, 2020. 600 p.

9. L'vova T.G., Koneeva E.V., Voronina N.V. Gotovnost' studentov 1 kursa k sdache kompleksa "Gotov k trudu i oborone" [Readiness of 1st year students to pass the complex "Ready for work and defense"]. *Chelovecheskii kapital*. 2020. No 5 (137). P. 181-189.

10. Barchukov I.S. *Fizicheskaya kul'tura* [Physical culture]. Moscow: Akademiya. 2018. 416 p.

**Koneeva Elena Vladimirovna.** Doctor of Education, Professor. E-mail: elena\_koneeva@mail.ru

**Lvov Tatyana Gennadievna.** Candidate of pedagogical sciences. E-mail: tatyana.lvova@mail.ru