

Проскурина Ася Сергеевна

студентка

Краснодарский филиал ФГБОУ ВО «Российский экономический
университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Аннотация: в статье рассматриваются особенности ведения здорового образа жизни в период дистанционного обучения на занятиях по физической культуре и спорту студентами Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова. Проведен опрос среди студентов об использовании дистанционного формата обучения во время занятий.

Ключевые слова: студенты вузов, здоровье, спорт, физическая культура, дистанционное обучение, коронавирусная инфекция.

Результаты исследования и их обсуждение. В связи с неблагоприятной эпидемиологической ситуацией (COVID-19), весь мир по-новому взглянул на образовательный процесс. Это привело к вынужденным изменениям в системе образования – созданию и развитию новой образовательной среды, переводе ВУЗов на дистанционный формат обучения с применением электронной информационно-образовательной среды [1; 3; 10; 18].

Данный формат обучения на тот момент являлся единственно возможным и безопасным для продолжения обучения. Дистанционное образование внесло существенные изменения в образ жизни студентов, негативно сказавшись на их здоровье [7; 11].

Сегодня с большой долей уверенности можно сказать, что современное поколение обладает обширными знаниями в цифровом пространстве, что значительно облегчает перенос обучения из очного в дистанционный формат. И в этом есть свои ощутимые плюсы: например, экономится время на поездку в университет. Но есть у дистанционного обучения и ощутимые минусы: наблю-

дается снижение физической активности у студента, что приводит к набору веса, сколиозу, остеохондрозу и др. Постоянное ограничение подвижности способствует «сидячему» образу жизни, которое оказывает крайне негативное влияние на здоровье [14; 15].

На протяжении нескольких лет, с момента появления новой коронавирусной инфекции, ситуация с COVID-19 значительно стабилизировалась, но тем не менее, до сих пор ряд вузов сохраняет частичную дистанционную форму обучения для студентов. Одним из решений стало проведение занятий в специальных программах по видеосвязи в Интернете (Zoom, Microsoft Teams, Skype и тд.): собираясь в едином чате в формате видео, преподаватель проводит занятия привычным образом, показывая комплексы упражнений. В Интернете находится огромное количество самых разнообразных тренировок, не нужно покидать границы дома, имея возможность заразиться опасным вирусом, а, имея в арсенале спортивный инвентарь и воображение, обычная квартира может превратиться в привычный спортзал [5; 8].

Основными характеристиками нового вида образования стали гибкость, мотивация, контроль и модульность. Под гибкостью в данном случае понимается способность комфортно организовывать учебный процесс. Модульность в свою очередь позволяет полноценно изучать предметы и использовать приобретенные знания. Мотивация в данном случае выступает движущей силой всего учебного процесса [12].

Но, к сожалению, существует и такой вариант развития событий, когда занятия активными видами деятельности по каким-то причинам невозможны, например, из-за слишком плотного учебного графика. Можно с пользой использовать каждую свободную минуту. Вставая утром, на пять минут раньше, можно успеть сделать небольшую зарядку. В перерыве между парами можно выполнить короткую разминку и привести в тонус затекшие мышцы. А вечером, к примеру, можно пройтись 10–15 мин и подышать перед сном свежим воздухом [4; 9; 17].

В числе рекомендаций по предотвращению заражения ОРЗ и ОРВИ: постоянное проветривание помещений; проведение влажных уборок; ограничение времени нахождения за монитором компьютера; выполнение гимнастики для глаз; выполнение физических упражнений для поддержания минимальной активности в условиях дистанционного обучения [2].

Несомненно, что с увеличением психологической и эмоциональной нагрузкой требуется разработка специальных программ для сохранения здоровья студентов. Особо следует принять во внимание факт обучения в университетах студентов со слабым здоровьем и ограниченными возможностями, которые требуют к себе отдельный подход. Этот факт также требует к себе разработку индивидуальных образовательных программ по дисциплине «Физическая культура» [13; 16].

Среди плюсов дистанционного образования можно выделить: существенную экономию времени и денежных средств на дорогу; отсутствие нежелательных контактов в период пандемии; психологический комфорт студента. К минусам можно отнести: отсутствие технических возможностей у ряда студентов; отсутствие контроля учебного процесса преподавателем; негативное влияние гаджетов на обучающихся; снижение мотивации и ответственности у студентов; увеличение учебной нагрузки [1; 6].

Проведено анкетирование 37 студентов КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова: спортом занимаются 37 человек: по собственному желанию занимаются – 29, вынуждены заниматься – 8; 4 – занимается спортом ежедневно, 33 – занимаются 2–3 раза в неделю; в спортивном зале занимаются – 22, дома – 12, 3 – на спортплощадках; половина студентов отмечает влияние спорта на здоровье, 7 – не замечает, 12 – никогда не задумывались; 10 – занимается на воздухе, 16 – в помещении, 11 – чередовали бы; половина студентов предпочла бы совмещать активный и спокойный спорт, четверть – активный, четверть – спокойный; 26 – не участвовали на соревнованиях, 4 – принимали участие, 7 – стремятся; 27 – хотели бы больше времени уделять спорту, 11 – отказались; у половины студентов дистанционные занятия физкультурой оставили положительные впечатле-

ния, негативные – 5, у 14 – нейтральные; 23 – продолжили бы заниматься физкультурой дистанционно, 14 – предпочли бы очные занятия.

Заключение. Для сведения к минимуму негативного влияния дистанционной формы на состояние здоровья обучающихся необходим комплексный подход, состоящий из рационального объема учебной нагрузки и достаточного уровня физической активности. Делать окончательные выводы о дистанционном образовании и его влиянии на здоровье рано. Данный вопрос требует проработки и дальнейших исследований. Физическая активность, правильное питание и витамины помогут соблюдать ЗОЖ на дистанционном обучении в период распространённости COVID-19 и сезонных инфекций.

Список литературы

1. Александров С.Г. Организация занятий по физической культуре со студентами вузов в дистанционном режиме: учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: ИП Тасалов А.В., 2021. – 50 с.

2. Александров С.Г. Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентов вузов: учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: ИП Тасалов А.В., 2021. – 87 с.

3. Александров С.Г. К вопросу о влиянии пандемии COVID-19 на физкультурно-спортивную деятельность российского студенчества / С.Г. Александров, К.Ю. Балаян, Ш.Г. Шария // Актуальные вопросы современных научных исследований: теория и практика: сборник научных трудов V Международной научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. – С. 23–30.

4. Александров С.Г. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта: практикум для студентов вузов / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Краснодар: Краснодарский кооперативный институт, 2018. – 116 с.

5. Александров С.Г. Физическая культура и спорт: сборник лекций / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Ч. 2. – Краснодар: Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – 207 с.

6. Александров С.Г. Отношение студентов к физической культуре и спорту: социологический анализ / С.Г. Александров, С.Ю. Дудникова // Наука и образование: актуальные вопросы, проблемы теории и практики: Сборник научных трудов Национальной (всероссийской) научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – С. 67–70.

7. Александров С.Г. Влияние образа жизни на здоровье студентов (на примере Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова): социально-педагогическое исследование / С.Г. Александров, Е.А. Киселева // Социально-экономическое развитие России: актуальные подходы и перспективные решения: Сборник научных трудов IV Международной научно-практической конференции преподавателей и студентов. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – С. 6–13.

8. Александров С.Г. Организация занятий физической культурой со студентами в условиях распространения новой коронавирусной инфекции / С.Г. Александров, П.В. Кравцова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2021. – №53. – С. 4–13.

9. Александров С.Г. Мотивированность студентов Краснодарского кооперативного института (филиала) РУК к здоровому образу жизни / С.Г. Александров, С.С. Михайлова // Инновационные технологии – инновационной экономике: Материалы V Международной научно-практической конференции преподавателей и студентов. – Краснодар: ККИ (РУК), 2016. – С. 225–228.

10. Александров С.Г. Теоретико-методические основания организации физического воспитания и здоровьесбережения студентов вуза / С.Г. Александров, И.П. Проскурякова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2019. – №44. – С. 4–8.

11. Александров С.Г. Об организации занятий физкультурой и спортом студентов вузов в онлайн-пространстве: к постановке вопроса / С.Г. Александров, Д.И. Сушко // Сфера услуг: инновации и качество. – 2022. – №60. – С. 23–30.

12. Александров С.Г. Отношение студентов ККИ (филиала) РУК к вредным привычкам и зависимостям: социально-педагогическое исследование / С.Г. Александров, В.В. Третьяк // Инновационные технологии – инновационной экономике: материалы V Международной научно-практической конференции преподавателей и студентов. – Краснодар: ККИ (РУК), 2016. – С. 256–260.

13. Александров С.Г. Влияние физических упражнений на умственную деятельность и работоспособность студентов / С.Г. Александров, А.Д. Трофимова, Э.В. Третьякова // Актуальные проблемы развития экономики, права и кооперации: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Краснодар: ККИ (РУК), 2021. – С. 147–149.

14. Александров С.Г. К вопросу о формировании культуры здорового питания у студентов (на примере Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова) / С.Г. Александров, В.А. Щекинов // Актуальные вопросы современного социально-экономического развития России: проблемы теории и практики. Сборник трудов Национальной научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2019. – С. 137–146.

15. Белякова П.Е. О современных тенденциях цифровизации физического воспитания студентов вузов / П.Е. Белякова // Горизонты науки: VI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция. – Смоленск: СФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. – С. 14–21.

16. Заикина Е.Н. Роль адаптивного спорта в реабилитационно- рекреационной работе с населением, имеющим ограничения в состоянии здоровья / Е.Н. Заикина, С.Г. Александров // Гуманитарные, естественно-научные и технические аспекты современности: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов н/Д.: РГГУ, 2021. – С. 621–622.

17. Четверикова А.Д. О видах физкультурно-спортивной деятельности, предпочтительных для занятий студентами вузов / А.Д. Четверикова, С.Г. Александров // Горизонты науки: сборник трудов VI Всероссийской студенческой научно-практической конференции. – Смоленск: СФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. – С. 89–93.

18. Якшина Л.А. К вопросу об эффективности занятий физическими упражнениями в условиях ограничения двигательной активности студентов вузов / Л.А. Якшина, С.Г. Александров // Проблемы современного социума глазами молодых исследователей: материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции. – Волгоград: ВФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. – С. 578–581.