

то они оказывают огромное влияние на здоровье и на само психологическое состояние студентов. Учителя со своей стороны, не обращая внимания на различные барьеры в образовании, все чаще отодвигают традиционные методы образования на второй план, уступая место инновационным технологиям, что должным образом влияет на успеваемость. Ведь главной целью инновационных технологий являются не просто повысить качество и скорость процесса приобретения знаний, но и сделать этот процесс более доступным для каждого человека. Однако студенты, будучи в осознанном возрасте злоупотребляют данным нововведением и тратят на него большую, если не всю, часть свободного времени. После чего, не находят в себе силы и вдохновения на активную, то есть физическую, деятельность.

Дальнейшие исследования в данной теме будут направлены на поиск альтернативы инновационным технологиям и возможностей его внедрения в жизнь студентов педагогических университетов.

### Литература

1. Гуцин, Ю.В. Интерактивные методы обучения в высшей школе / Ю.В. Гуцин // Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна», 2012. – № 2. – С. 1–18.
2. Захарова, И.Г. Информационные технологии в образовании: учебное пособие для высш. учеб. заведений / И.Г. Захарова. – М.: «Академия», 2008. – С. 338.
3. Лазарев, В.С. Понятие педагогической и инновационной системы школы/ В.С. Лазарев // Сельская школа. – 2003. – № 1. – с. 4.

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В НОВЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

*Г.М. Перова\**, *О.Н. Панкратова\*\**

**\*Государственный социально-гуманитарный университет,  
г. Коломна, Российская Федерация**

**\*\*Академия социального управления, г. Москва, Российская Федерация,  
e-mail:PerovaGM@mail.ru**

*В данной статье раскрываются главные проблемы и трудности, связанные с физической активностью учащейся молодежи в период вынужденной самоизоляции. Нами проведено тестирование студентов Государственного социально-гуманитарного университета на предмет их двигательного режима во время дистанционного обучения. Приводится факт того, что сохранять правильный баланс физической активности в условиях нахождения на карантине студентам дается достаточно трудно.*

**Ключевые слова:** *двигательная активность, самоизоляция, дистанционное обучение, физическая культура, психическое здоровье.*

Инфекция коронавируса очень быстро распространилась по миру и стала пандемией. Чтобы остановить и контролировать быстрое заражение COVID-19, правительства разных стран решили применить лучший из возможных вариантов – ввести карантин. Внезапная изоляция понесла за собой изменение всего образа жизни народонаселения. Социальная изоляция кардинально повлияла на жизнь человека за счет большого снижения его физической активности, что увеличило вероятность заражения за счет снижения иммунитета. В какой степени снизилась физическая активность в этот период изоляции среди молодежи нашей страны и как она на них повлияла – пока неизвестно. В данный момент времени становится важным оценить влияние изоляции на уровень физической активности и расход энергии среди студентов.

Переход большинства российских вузов на параметры дистанционной практики занятий, прямым образом способствовало тенденции к малоподвижному режиму. Данный факт неблагоприятно сказывается на физической и психической составляющей здоровья молодого поколения в вынужденных условиях изоляции. Создание и внедрение в жизнедеятельность подрастающего поколения технологий дистанционного образования приводит к определенным рискам и апофатическим факторам. На наш взгляд, данную ситуацию надлежит уравнивать по вопросам длительности непрерывной учебы за компьютером; перегрузки обучающихся самостоятельными заданиями и увеличением рабочего режима в положении сидя.

Общеизвестно, что двигательный режим человека представляется важным фактором для образования обменного процесса в организме, генерирования его органов и систем. Именно соблюдение адекватного режима движения неразрывно связано с физическим, психическим, социальным аспектами здоровья на всех периодах жизни индивида. Необходимость организма в физической активности индивидуальна и зависит от многих физиологических, социальных, экономических особенностей. Уровень потребности в физических нагрузках во многом определяется наследственными и генетическими особенностями. Для нормального развития и функционирования организма, поддержания здоровья необходим определенный уровень личностной активности [1; 3].

Из-за изоляции ограничение активности на свежем воздухе и отсутствие регулярной физической активности повлияли на повседневную деятельность большинства людей. Исследования показали, что самоизоляция человека в течение продолжительного времени может привести к малоподвижному поведению, например, люди тратят больше времени на занятия в сидячем положении, чем на активную деятельность. Значительное сокращение регулярной активности на свежем воздухе и физических упражнений в целом обязательно приведет к повышенному риску хронических заболеваний.

Снижение активности в повседневной жизни людей привело не только к ухудшению психического, но и физического здоровья. Люди могут быть затронуты множественными инфекциями, сонливостью, летаргией, ожирением и другими проблемами из-за физической бездеятельности. Регулярная физическая нагрузка способствует выработке в организме эндорфинов, гормонов, которые положительно влияют на настроение и снижают тонус сосудов. При физических упражнениях снимается психическое и эмоциональное напряжение. Физически активные люди, как правило, имеют хорошее здоровье, они более устойчивы к стрессам и депрессиям, социально активны [1; 2].

Актуальность исследования. В данный период времени специалистами в области медицины обнаружены факты стрессового состояния учащихся средних школ и вузов, перешедших на дистанционное обучение. Самоизоляция создает условия ослабления адаптационных ресурсов организма учащейся молодежи, которые приводят к увеличению числа различных заболеваний.

Хотя академическая успеваемость студентов высшей школы и является интерактивностью интеллекта и мотивации, здоровье играет не последнюю роль в процессе обучения молодежи. Идея о том, что здоровые ученики лучше обучаются, подтверждена эмпирически, а многочисленные исследования подтвердили, что польза для здоровья связана с физической активностью, включая функциональное развитие, здоровье костей, психосоциальные результаты, а также когнитивное здоровье и здоровье мозга. Взаимосвязь физической активности и физической подготовки с когнитивным и психическим здоровьем и здоровьем мозга, а также с успеваемостью является главным в учебном процессе [1].

Цель дисциплины физической культуры в любом учебном заведении – укрепление здоровья, увеличение норм личностной активности студентов, генерирование необходимых двигательных действий, подготовка к будущей профессиональной деятельности, соблюдение правил здоровой жизнедеятельности и приобретение навыка к применению знаний для самостоятельных физкультурных занятий.

Двигательная активность играет огромную роль в жизни студентов. Она представляет собой один из самых важных пунктов в учебной деятельности. Во-первых, существуют доказанные теории о том, что адекватная индивидуальная активность повышает качественный показатель успеваемости учащихся. Многие из реальных физических нагрузок, предлагаемые студентам во время академических занятий усиливают степень внимательности, что приводит к более быстрому освоению учебного материала. Во-вторых, студенты проводят больше времени за учебой, нежели за занятиями другими делами. Им приходится выполнять много домашнего задания и стараться преуспевать во многих предметах, что вызывает у студентов серьезное перенапряжение. Избавлением от чрезмерного напряжения и эмоционального надрыва могут стать грамотно организованные двигательные действия. В-третьих, физическая активность переводит студентов к другой сфере деятельности, это дает возможность более быстрого переключения к учебной работе. Проанализировав все вышеперечисленное, можно сделать вывод о том, что двигательная активность играет ключевую роль в развитии студенческой жизни. Для более углубленного изучения данной проблемы было проведено исследование.

*Цель данного исследования* состояла в изучении физической активности студентов в период дистанционного обучения.

Задачи исследования – выявить уровень двигательного режима студентов университета до и во время самоизоляции, определить оценку их здоровья.

**Материал и методы.** Актуальность проблемы подчеркивает проведенный социологический опрос студентов второго курса факультета иностранных языков ГСГУ. Опрос включал в себя вопросы по двум аспектам: физическая активность студентов во время учебного процесса и качество их здоровья, а также их динамичность в период карантина и дистанционного обучения.

В опросе приняли участие 48 студентов факультета иностранных языков, обучающихся на втором курсе очной формы. Анализ полученных результатов проводился путем расчета процента полученных ответов на вопросы анкеты.

В первой части исследования студентам, участвующим в анкетном опросе рекомендовалось ответить на три вопроса, которые были связаны с их физической активностью и здоровьем.

На вопрос: «Согласны ли вы с периодичностью проведения занятий по предмету физическая культура в объеме 2–х раз в неделю?» большинство респондентов ответили: «да, согласен» – 56 %; 36,4 % опрошенных выбрали вариант «хотелось бы реже»; 7,6% желают заниматься физкультурой «три раза в неделю и более».

Следующий вопрос позволил выявить, количественный состав студентов, которому удастся восполнить необходимую норму физической активности в течение дня. Так, 57,4% респондентов ответили, что из-за большого количества пар им не хватает времени на активное вне учебное времяпрепровождение. 38,6% студентов сказали, что в умеренной степени довольны временем, которое они уделяют на физическую активность вне учебы и лишь 4% опрошенных сказали, что абсолютно не получается достигнуть нормы нужной физической активности.

Вопрос «Как вы оцените свое физическое здоровье в период очного обучения в вузе?» позволил оценить степень удовлетворенности респондентов собственным здоровьем в режиме обучения. Так, 36% опрошенных ответили, что они абсолютно им удовлетворены. 41% ответили, что они вполне удовлетворены, остальные же 23% ответили, что абсолютно не удовлетворены.

Во второй части исследования студентам предлагалось ответить на три вопроса, которые касались их физической активности и здоровья на дистанционном обучении.

На первый вопрос «Считаете ли Вы, что ваша физическая активность снизилась после перехода на дистанционную форму обучения?» 84% респондентов ответили, что гораздо реже стали вести активный образ жизни и 16% студентов ответили, что не заметили ощутимой разницы в их активности.

Следующий вопрос «Занимались ли Вы физической культурой в период самоизоляции дома?» показал, что 26% респондентов уделяли время на занятия физкультурой дома. 28% студентов сказали, что занимались физической нагрузкой только во время онлайн пар. Остальные 46% отметили, что не ведут самостоятельную активную деятельность из-за нехватки времени и мотивации или необходимого оборудования.

На вопрос «Заметили ли Вы ухудшения здоровья из-за снижения физической активности?» 73% респондентов сказали, что заметили частые боли в спине, усталость и слезоточивость глаз, раздражительность. 22% опрошенных ответили, что не заметили резких изменений в здоровье, остальные 5% сказали, что не ощутили практически никаких ухудшений.

**Результаты и их обсуждение.** Нами были проанализированы результаты анкетного опроса студентов ГСГУ и выявлена следующая динамика физической активности в условиях очного обучения в вузе: большинство студентов вполне довольны своей физической активностью и состоянием здоровья на период обучения в институте.

Анализ динамики физической активности в условиях дистанционного обучения и изоляции показал, что двигательная деятельность студентов заметно снизилась и повлекла за собой некоторые ухудшения в состоянии здоровья.

Сравнивая два этапа исследования можно пронаблюдать следующую кривую изменения физической активности студентов в период самоизоляции и дистанционного обучения: кривая изменения физической активности студентов в период самоизоляции и дистанционного обучения значительно снижается с началом карантина в марте и апреле.

**Заключение.** По результатам исследования можно сделать вывод, что формат дистанционного обучения существенно повлиял на уровень физической активности студентов, более 70% респондентов ощущают ее недостаток. Дистанционное обучение приводит к малоподвижному образу жизни, что напрямую влияет на ухудшение физического и психического здоровья. Его негативное воздействие главным образом оказывает неблагоприятное воздействие на зрительные органы, костно-мышечную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма человека. Однако в условиях самоизоляции данные ухудшения в здоровье могут быть минимизированы ежедневными физическими упражнениями в домашнем режиме.

Таким образом, дистанционное обучение оказало дефицитное воздействие на двигательную деятельность студенческой молодежи. В связи с этим становится необходимым во время длительного процесса самоизоляции, чтобы студенты обязательно находили время на физическую активность в домашних условиях.

### Литература

1. Аникин А.А. Использование соревновательно – игрового метода для решения проблемы формирования устойчивой потребности в двигательной активности у студентов / А.А. Аникин, Т.С. Аникина // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: сб. материалов международной науч.–практич. конференции 27–28 сентября 2018, Коломна / под общ. ред. Б. Ф. Прокудина. – Коломна: ГСГУ, 2018. – С. 117–181.
2. Колошкина В.А., Дударева И.М. Нетрадиционные методы улучшения функционального состояния организма студенческой молодежи / Материалы Международной научно–практической конференции «II Европейские игры-2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов». – Минск, БГУФК, 2019. – Т.3. – С.114–117.
3. Перова Г.М. Повышение уровня физической подготовленности студенток с использованием упражнений скоростно-силовой направленности / Г.М. Перова, А.В. Нечаев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 5. С. 41–44.