

гири, они могут регулировать сложность и интенсивность упражнений на динамическое расслабление мышц в соответствии со своим уровнем мастерства и физической подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болотин А.Э. Роль модельных характеристик соматотипа в тренировке спортсменов – гиревиков / А.Э. Болотин, Е.А. Пронин, А.И. Стафеев // Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования : сборник трудов V-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 50-летию факультета физической культуры и спорта Ульяновского государственного педагогического университета имени И.Н. Ульянова (г. Ульяновск, 26 ноября 2021 г.) / под ред. Л.И. Костюниной. – Ульяновск : УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2021. – С. 228–233.
2. Пронин Е.А. Структура педагогической модели развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учетом соматотипа/ Е.А. Пронин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С. 331–335.
3. Пронин Е.А. Анализ содержания силовой подготовки спортсменов по гиревому спорту / Е.А. Пронин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – № 17 (2). – С. 26–30.
4. Руденко Д.В. Факторы, определяющие необходимость применения упражнений для динамического расслабления мышц у спортсменов по гиревому спорту / Д.В. Руденко, А.Э. Болотин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 7 (221). – С. 274–278

REFERENCES

1. Bolotin, A.E., Pronin, E.A. and Stafeev, A.I. (2021). “The role of model characteristics of somatotype in the training of kettlebell athletes”, *Modern problems of physical education, sports and tourism, life safety in the education system*, proceedings of the V-th All-Russian scientific and Practical conference with international participation dedicated to the 50th anniversary of the Faculty of Physical Culture and Sports of the Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov, pp. 228–233.
2. Pronin, E.A. (2022). “The structure of the pedagogical model of the development of strength endurance in athletes in kettlebell lifting, taking into account the somatotype”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafa*, Vol. 203, No. 1, pp. 331–335.
3. Pronin, E.A. (2022), “Analysis of the content of strength training of athletes in kettlebell lifting”, *Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports*, Vol. 17, No. 2, pp. 26–30.
4. Rudenko, D.V. and Bolotin, A.E. (2023), “Factors determining the need for the use of exercises for dynamic muscle relaxation in athletes in kettlebell lifting”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafa*, Vol. 221, No. 7, pp. 274–278.

Контактная информация: a_bolotin @inbox.ru

Статья поступила в редакцию 28.08.2023

УДК 378.147:004

ВОЗДЕЙСТВИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА: ОЦЕНКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИЗУЧЕНИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО МНЕНИЯ

Сергей Васильевич Севодин, кандидат педагогических наук, доцент, Казанский государственный энергетический университет, Казань; **Фанис Галмзянович Газизов**, кандидат педагогических наук, доцент, Казанский федеральный университет, Казань; **Диляра Мансуровна Баширова**, старший преподаватель, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань

Аннотация

В связи с пандемией COVID-19 многие работодатели перешли на дистанционное обучение, в частности – образовательные учреждения. Авторы проводят аналитику полученных результатов о

внедрении дистанционного обучения на платформах высших учебных заведений, целевая аудитория которых – студенты. Оценивается воздействие сидячего образа жизни или длительного пребывания за компьютером. Строятся и анализируются диаграммы на основе проведённого опроса. Раскрываются проблемы, с которыми сталкиваются студенты в процессе обучения (организация учебного процесса, чрезмерная учебная нагрузка, малое время на отдых, проблемы со здоровьем). Определены основные виды нарушения здоровья – нарушение осанки, зрения; малоподвижный образ жизни или все вышеперечисленные болезни. Спрогнозировано дальнейшее развитие этих заболеваний. Доказываются недостатки дистанционного обучения с помощью результатов опроса.

Ключевые слова: здоровье, студенты, факторы воздействия, дистанционное обучение, аналитический подход

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p287-292

IMPACT OF DISTANCE EDUCATION ON STUDENT HEALTH: ASSESSMENT USING PUBLIC OPINION RESEARCH

Sergey Vasilievich Sevodin, candidate of pedagogical sciences, docent, Kazan State Energy University; Fanis Galimzyanovich Gazizov, candidate of pedagogical sciences, Kazan Federal University; Dilyara Mansurovna Bashirova, senior teacher, Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan

Abstract

Due to the COVID-19 pandemic, many employers have switched to distance learning, in particular, educational institutions. The authors analyze the results obtained on the introduction of distance learning on the platforms of higher educational institutions, the target audience of which is students. The impact of a sedentary lifestyle or a long stay at the computer is assessed. Diagrams are constructed and analyzed based on the survey. The problems faced by students in the learning process (organization of the educational process, excessive academic load, time for rest, health problems) are revealed. The main types of health disorders are identified – impaired posture, vision; sedentary lifestyle or all of the above diseases. The further development of these diseases is predicted. The disadvantages of distance learning are proved using the survey results.

Keywords: health, students, impact factors, distance learning, analytical approach

ВВЕДЕНИЕ

В начале 2020 года Россию настигла пандемия COVID-19, поэтому все ушли на полную самоизоляцию. Людям приходилось выходить на улицу только при крайней необходимости, причём строго по пропускной системе. Именно тогда все учебные заведения перешли на платформы дистанционного образования.

Тогда студенты оказались в комфортной среде: можно долго спать, никуда не ходить, много есть и лежать в кровати. Но, к сожалению, малоподвижный образ жизни и отсутствие свежего воздуха дают свои последствия, такие как ожирение и другие неблагоприятные факторы для организма.

Важно отметить, что в условиях изоляции наблюдалось большое количество летальных исходов в связи с отсутствием двигательной активности. Было бы неплохо, если бы у каждого человека дома был кардиотренажёр – велотренажёр или беговая дорожка, эти вещи помогают сохранить физическое и эмоциональное состояние.

Но, к сожалению, общество развивается под влиянием процесса глобализации и цифровизации. Изменилось время, а значит, к образовательным инструментам и технологиям выдвигаются новые требования. В настоящее время самой молодой формой обучения является дистанционное, которое играет все более важную роль в развитии современного образования.

Сегодня мы понимаем дистанционное обучение (ДО) как часть образовательного процесса, где преподаватели и учащиеся взаимодействуют на расстоянии.

Два года назад пандемия внесла свои коррективы и на дистанционное обучение перешли практически все ступени образования. В этом плане Россия значительно отставала от Европы, где до COVID-19 практиковалось дистанционное обучение, поэтому многие образовательные организации оказались к этому не готовы.

Стоит отметить определенные важные аспекты, с помощью которых можно было бы судить о неготовности студентов к дистанционному образованию. Зачастую, для многих студентов дистанционная форма обучения становится предпочтительной лишь потому, что у них меняется отношение к учебе. Во время занятий появляется возможность заняться своими, более важными или интересными для них, делами. А если есть возможность, значит есть и соблазн к пропуску занятий или безответственному отношению к ним. Так и теряется мотивация к самообразованию, и в конечном итоге учеба уходит на второй план [1].

Занятия физической культурой дома, как правило, сводятся к минимуму, из-за нежелания студентов двигаться [2, 3]. Все мы знаем и понимаем, что огромное влияние имеет физическая нагрузка для лечения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, артрита, артроза, гипертонии, диабета и других заболеваний, работа головного мозга, память – всё завязано на физической нагрузке.

После старта дистанционного обучения преподаватели физической культуры нашли выход – использовать веб-камеру во время занятий [4]. Удачно разместившись в комнате, студент за 40–50 минут занятия получает: разминку; небольшую силовую тренировку, во время которой работают все мышечные группы. В зависимости от физических возможностей обучающихся, преподавателем подбиралась оптимальная нагрузка, которая способствует поддержанию хорошей физической формы при должном «посещении» занятий.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В статье дается оценка вреда здоровью в ходе процесса дистанционного обучения посредством изучения общественного мнения студентов как одних из главных участников данного вида образовательного процесса. С этой целью проведено исследование посредством анкетирования, в котором приняли участие 150 студентов различных курсов университетов г. Казани. Целевая аудитория данного исследования – молодые люди 18–22 лет, обучающиеся по программам бакалавриата и магистратуры, которые в период пандемии проходили обучение с применением дистанционных технологий. В ходе анкетирования обозначены основные факторы, вредящие здоровью обучающегося.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анкета исследования состояла из 15 вопросов о дистанционном образовании, связанных с воздействием данной формы обучения на здоровье целевой группы – студентов. Нужно отметить, что платформы и взаимодействие преподавателя со студентами тоже важны. Именно поэтому нельзя недооценивать работу профессорско-преподавательского состава.

В ходе исследования авторы исходили из того, что наиболее важным аспектом дистанционного обучения является качество получения образовательной информации обучающимся. Согласно полученным результатам, были выявлены следующие трудности. В первую очередь, речь идет о неоправданно большом объеме материалов (53%). Со сложностью усвоения материала в нетрадиционном формате обучения и выполнения практических заданий сталкивались 15,4 и 14,8% опрошенных. Такие проблемы как невозможность конструктивного диалога с преподавателем и недостаточное владение компьютерными технологиями не являются столь значимыми для студентов – по 3,4% (рисунок 1).

Несмотря на имеющиеся трудности в процессе ДО необходимо находиться в комфортной среде, т. е. использовать удобные платформы и устройства, для наиболее быстрого реагирования и взаимодействия с преподавателем. Как преподаватель, так и студент

должны уметь обращаться с техникой на «ты», знать ключевые функции и характеристики устройства. Так же они должны разбираться в работе приложения или платформы, на которой организован учебный процесс. Анализ полученных данных показал, что самой удобной и универсальной платформой является Zoom (57,7%), каждый третий обучающиеся предпочитает Discord, а каждый десятый – Microsoft Teams (30,9 и 11,5%). Меньшей популярностью в учебном процессе пользуется Skype (0,9%) (рисунок 2). По личному опыту использования платформы Zoom для проведения занятий по физической культуре авторы делают вывод, что дисциплина и качество проведения занятий на достаточно высоком уровне



Рисунок 1 – Трудности в процессе обучения в дистанционном формате

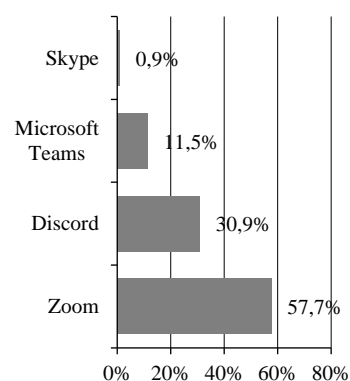


Рисунок 2 – Популярность платформ для проведения занятий

В связи с наибольшей популярностью Zoom большинство и каждый третий из респондентов отозвались о комфорте дистанционного обучения (40,3% и 30,9% соответственно). Остальные недовольны дистанционным обучением по причине чрезмерного комфорта и малоподвижного образа жизни, это расслабляет и уменьшает эффективность получения и усвоения знаний. 22,8% студентов считают, что не совсем комфортно использовать дистанционные технологии, а 6% респондентов абсолютно некомфортно работать в режиме ДО (рисунок 3). Важно отметить, что большинство довольных пояснили свой ответ: нет «лишней» физической активности, а недовольные подтверждают, что наблюдается недостаток двигательной активности.

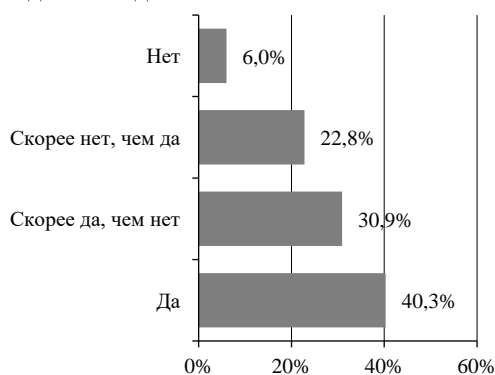


Рисунок 3 – Комфорт дистанционного обучения



Рисунок 4 – Причины студентов не заниматься физической культурой во время ДО

Длительное пребывание у экрана компьютера негативно сказывается на здоровье человека, опасность представляют электромагнитное излучение от различных деталей компьютера, в первую очередь от монитора. Среди факторов, негативно влияющих на здоровье следует отметить: большая нагрузка на глаза, малоподвижный образ, ожирение,

искривление позвоночника, отклонения психического характера [6, 7, 8].

Целью данного исследования является: оценка влияние дистанционного образования на здоровье обучающегося. Важным фактором в ходе образовательного процесса можно выделить сохранение здоровья студента, которое так или иначе начинает ухудшаться из-за сидячего образа жизни, большой зрительной нагрузки, малой двигательной активностью, высокой умственной нагрузкой и др. Диаграмма опрошенных показала, что совокупность этих факторов наносит вред здоровью большинству студентов. К ним относятся: малоподвижный образ жизни (46,6%), ухудшение зрения (22%) и искривление осанки (17,7%) (рисунок 5). По мнению 7,9% респондентов все вышеперечисленные заболевания взаимосвязаны друг с другом, остальные 6,4% считают, что от дистанционного обучения никакого вреда нет.

Важно отметить, что за всё время дистанционного обучения во время пандемии наблюдается уменьшение или неизменяемость уровня мотивации к занятиям спортом у опрошенных 39,6% и 36,9%. Но были и те студенты, которые получили дополнительную мотивацию к занятиям физической активностью из-за создания комфортных условий вокруг себя, позволяющих дополнительно нагружать своё тело – это 23,5% (рисунок 6). Можно сделать вывод, что дистанционное обучение расслабляет и рассеивает внимание студента, а также отбивает желание нагружать своё тело во избежание «лишней нагрузки».



Рисунок 5 – Факторы, которые вредят здоровью во время дистанционного обучения

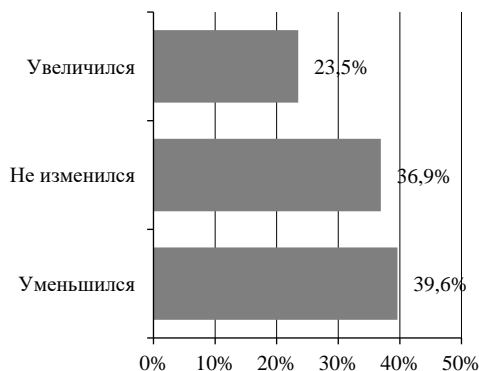


Рисунок 6 – Оценка изменения уровня мотивации на дистанционном обучении

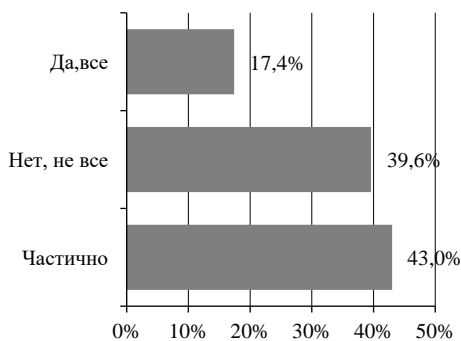


Рисунок 7 – Освоенность дисциплин с использованием только цифровых технологий

По мнению авторов, было уместно задать вопрос респондентам: «Все ли дисциплины можно освоить дистанционно?» Подавляющее большинство придерживается мнения, что некоторые и не все дисциплины можно освоить дистанционно (43% и 39,6%) (рисунок 7). Остальные 17,4% респондентов уверены, что все дисциплины осваиваются дистанционно. Поэтому можно сделать вывод, что технические специальности трудно освоить в полном объеме используя только дистанционные технологии.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе анкетирования проанализированы важные аспекты дистанционного образования, такие как: комфорт обучения студентов; качество преподаваемого материала и проведения конференций с применением дистанционных технологий, с учётом технических возможностей обучающихся. Особенно важна обратная связь с преподавателем, для

создания живого общения

После проведённого анкетирования авторами сделаны выводы, что: дистанционное обучение применимо только в рамках лекционных занятий; необходимо обучать преподавателей пользоваться компьютерной техникой и платформами для обучения, таких как Zoom и Microsoft Teams; профессорско-преподавательскому составу нужно более осознанно подходить к учебной нагрузке во время дистанционных занятий; небольшое изменение времени проведения занятий, для минимизации влияния сидячего образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Литфуллин Э.Р. Анализ востребованности физической культуры и спорта у студентов технических вузов / Э.Р. Литфуллин, С.В. Севодин // Вопросы педагогики. – 2021. – № 12-2. – С. 133–136.
2. Аскарлов А.Д. Внедрение дистанционного образования в процесс повышения квалификации педагогов как фактор модернизации образования / А.Д. Аскарлов // Символ науки: международный научный журнал. – 2020. – № 1. – С. 70–73.
3. Шарян Э.Г. Дистанционное образование в системе высшего образования / Э.Г. Шарян, З.Н. Крамарев, А.А. Спиридонова // Мировая экономика в новых условиях развития: готовность к ответу на вызовы : материалы международной научно-практической конференции. – Москва : Московский политехнический университет, 2019. – С. 413–417.
4. Скибицкий Э.Г. Дистанционное образование – средство реализации непрерывного образования / Э.Г. Скибицкий, И.Ю. Скибицкая // Проблемы и перспективы развития социально-экономических систем в условиях модернизации : сборник научных трудов. – Новосибирск : Сибирская академия финансов и банковского дела, 2009. – С. 3–10.

REFERENCES

1. Lutfullin, E.R. and Sevodin, S.V. (2021), “Analysis of the demand for physical culture and sports among students of technical universities”, *Questions of Pedagogy*, No. 12-2, pp. 133–136.
2. Askarov, A.D. (2020), “Introduction of distance education in the process of professional development of teachers as a factor of modernization of education”, *Symbol of Science: International Scientific journal*, No. 1, pp. 70–73.
3. Sharyan, E.G., Kramarev, Z.N. and Spiridonova, A.A. (2019), “Distance education in the system of higher education”, *World economy in new conditions of development: readiness to respond to challenges*, materials of the international scientific and practical conference, Moscow Polytechnic University, Moscow.
4. Skibitsky, E.G. and Skibitskaya, I.Yu. (2009), “Distance education – a means of implementing continuing education”, *Problems and prospects of development of socio-economic systems in the conditions of modernization*, collection of scientific papers, Siberian Academy of Finance and Banking, Novosibirsk.

Контактная информация: sevodins@mail.ru

Статья поступила в редакцию 04.08.2023

УДК 797.215

АНАЛИЗ РЕОВАЗОГРАФИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ПОДВОДНИКОВ ПЛОВЦОВ В МОНОЛАСТЕ

Светлана Владимировна Седоченко, кандидат педагогических наук, ведущий научный сотрудник, Николай Павлович Грачев, кандидат педагогических наук, доцент, Воронежская государственная академия спорта, Воронеж

Аннотация

В статье представлен анализ параметров периферического кровообращения пловцов-подводников в моноласте. Целью исследования является оценка реовазографических показателей спортсменов, занимающихся подводным спортом, в дисциплине плавание в ластах. В исследовании принимали участие 16 пловцов подводников в моноласте. Исследование периферического кровообращения