

Эффективность физической культуры в условиях дистанционного обучения

© Р. А. Амбарцумян, И. А. Осипенкова

*Иркутский национальный исследовательский технический университет,
г. Иркутск, Российская Федерация*

Аннотация. В период пандемии стала популярной такая форма обучения как дистанционная. Дистанционное обучение (ДО) – взаимодействие учителя и учащихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения) и реализуемое специфическими средствами Интернет-технологиями или другими, предусматривающими интерактивность. С целью оценки влияния ДО на физическую активность студентов Иркутского национального исследовательского технического университета было проведено анонимное анкетирование, в котором приняли участие 105 студентов, с 1 по 5 курс. В результате выяснилось, что у большинства опрошенных снизился уровень физической активности. Переход на дистанционный формат обучения привел к малоподвижному образу жизни молодых людей и в целом негативно отразился на здоровье студентов в условиях самоизоляции [1]. В тоже время авторы статьи доказывают, что в такой ситуации грамотно и правильно подобранные комплексы упражнений, с учетом индивидуальных физических нагрузок, могут обеспечить для учащихся полноценный двигательный режим и сохранить здоровье.

Ключевые слова: студенты, физическая активность, дистанционный формат обучения, физическая культура

Physical culture effectiveness in distance learning conditions

© Rima A. Ambartsumyan, Irina A. Osipenkova

*Irkutsk National Research Technical University,
Irkutsk, Russian Federation*

Abstract. During the pandemic, a form of remote learning has become popular. Distance learning (DL) is the interaction of a teacher and students with each other at a distance, reflecting all the components inherent in the educational process (goals, content, methods, organizational forms, teaching aids) and implemented by specific means of Internet technologies or others that provide for interactivity. In order to identify and assess the impact of distance learning on the physical activity of students of Irkutsk National Research Technical University, an anonymous survey was conducted, in which 105 students took part, from the 1st to the 5th year. As a result of work on this topic, it turned out that the majority of respondents had a decrease in the level of physical activity. The transition to distance learning has led to a sedentary lifestyle for young people and has generally had a negative impact on the health of students in conditions of self-isolation [1]. The article substantiates that in such a situation, competently and correctly selected sets of exercises, taking into account individual physical exertion, can provide students with a full-fledged motor regime and maintain physical health.

Keywords: students, physical activity, distance learning, physical culture

Актуальность исследования

С начала весны 2020 года жизнь в большинстве стран мира была в той или иной степени подвергнута влиянию пандемии коронавируса. Высшие учебные заведения России также были переведены на дистанционное обучение, которое включает комплекс образовательных услуг, предоставляемых с помощью информационно-образовательной среды. Это достаточно распространённый способ обучения, он относится к самостоятельной форме обучения, потому что все работы выполняются студентом при помощи различных ресурсов в Интернете под контролем преподавателя.

преподавателя.

Однако, несмотря на способность дистанционного обучения обеспечивать полноценный образовательный процесс, некоторые трудности всё же возникали. Практика показала, что введение режима самоизоляции ограничивает занятия двигательной активностью на улицах, спортивных площадках, а это значит, что единственное место, где разрешено заниматься – это место проживания студента [2].

В силу того, что учебный процесс проходит дома, у студентов нет подходящего инвентаря, многие отметили, что не хватает

тренажёров, некоторым нужны командные игры. Этого дистанционный формат обучения на дому заменить не может. Нет места для выполнения упражнений, времени из-за большого объёма учебной нагрузки [3]. Основной минус дистанционного формата обучения – малоподвижный образ жизни. Чаще всего студенты находятся в сидячем положении. Нарушаются осанка, зрение, двигательный аппарат, мышцы [4].

Ещё один нюанс – пребывание студентов. Не все они живут одни или отдельно от родителей. Молодые люди, которые до сих пор находятся со своей семьёй, имеют такие проблемы как непонимание со стороны родителей, братьев и сестер, родственников. Окружающие могут доставлять дискомфорт, происходят ссоры. Те, кто живет в общежитии, страдают из-за того, что нет места. Некуда поставить телефон, не видно в полный рост, плохое освещение, насмешки от соседей по комнате, дискомфорт [5]. Также есть проблемы со связью. Учащиеся не могут загрузить видео в срок. Не у всех телефоны с хорошей камерой и памятью, приходится как-то решать эти проблемы, иногда просить у знакомых, что очень неудобно.

Переход на дистанционное обучение студентов предусматривает малоподвижный образ жизни, большим проведением времени за компьютером, что негативно сказывается на здоровье [6]. Низкий уровень физической активности плохо влияет вообще на качество жизни, а самоизоляция вызывает дополнительный стресс и ставит под угрозу психическое здоровье [7, 8].

Цель исследования

Анализ физической активности студентов в условиях перехода системы образования на дистанционный формат обучения.

Материалы и методы

Для решения поставленной цели была разработана анонимная анкета для студентов, направленная на выявление проблем, с которыми они сталкиваются в процессе реализации дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура». В анкетировании 2020 года участвовали 105 студентов ИРНИТУ в возрасте от 17 до 24 лет.

Использовались методы:

- анонимное анкетирование;

- общая статистика;
- анализ полученных данных.

Анонимное анкетирование включает в себя такие вопросы:

1. Снижился ли уровень вашей физической активности?
2. Ответственно ли вы относитесь к самостоятельному выполнению заданий по физической культуре?
3. Ощущаете ли вы недостаток физической активности в связи с полным переходом на дистанционное обучение и самоизоляцию?
4. Занимаетесь ли вы физическими упражнениями дома?
5. Готовы ли вы выполнять физические упражнения по видеоконференции в групповой форме в назначенное время?
6. Какие упражнения вы бы хотели выполнять, но в условиях самоизоляции это невозможно?
7. Делали ли вы перерывы во время работы за компьютером?
8. Сталкивались ли вы с трудностями, выполняя задания по дисциплине «Физическая культура»?
9. Сколько раз в неделю вы бы хотели дистанционно заниматься физической культурой?
10. Насколько вы мотивированы выполнять самостоятельно упражнения, которые вам будет отправлять преподаватель?
11. Какой период времени вы выберете для проведения занятий по дисциплине «Физическая физкультура»?

Результаты

Анализ анкет показал следующее: на вопрос «Снизился ли уровень вашей физической активности?» 45 % студентов ответили, что ничего не изменилось. У 38 % были незначительные изменения, 10 % стали меньше двигаться и 7 %, наоборот, стали двигаться больше [9] (рис. 1).

Более 73 % студентов отметили, что отнеслись ответственно к выполнению учебной программы, так как их заботит здоровье, для многих спорт является основной деятельностью и им нужно было выполнить план, чтобы получить зачёт. Остальные 27 % молодых людей отнеслись к физической культуре в

дистанционном формате не очень ответственно. Они аргументировали это тем, что им было лень, не было надзора от преподавателя. Некоторые сослались на проблему жилищных условий – негде было выполнять упражнения.

Около 41 % студентов не заметили значительного снижения уровня физической активности. Связано это с тем, что не заметили разницы из-за того, что были малоподвижны, что на очных занятиях, что на дистанционном формате обучения. 38 % всё устраивает, это тоже говорит о малой физической активности. И 21 % учащихся всё же заметили сни-

жение уровня своей активности в силу того, что вели подвижный образ жизни и, помимо занятий в университете, посещали спортзалы (рис. 2).

Чтобы восстановить естественный уровень физической активности, из всех опрошенных (57 %) физические упражнения выполняют самостоятельно, 10 % хотели бы начать заниматься, но отметили, что в силу некоторых причин не могут этого делать. Остальные 33 % ответили, что не выполняют ничего дома и чувствуют себя комфортно (рис. 3).

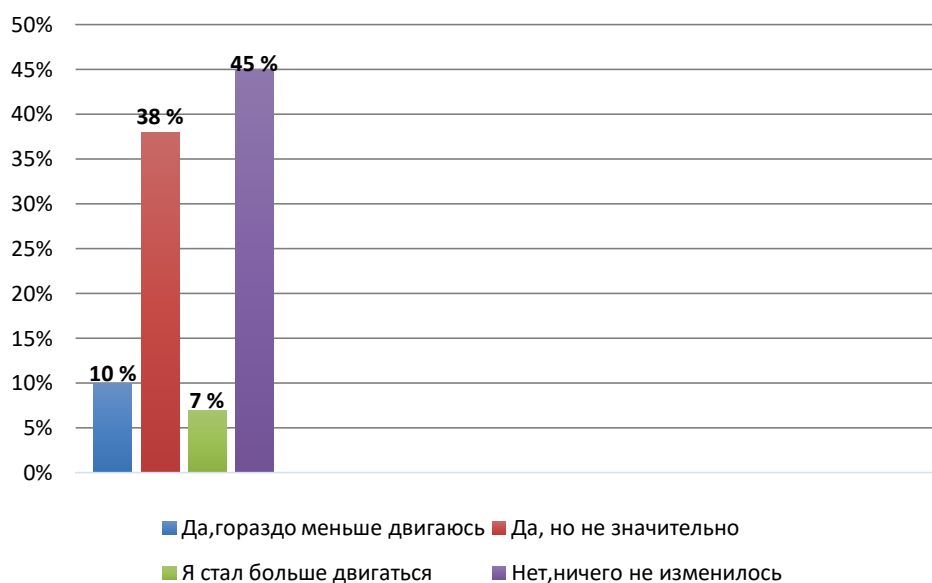


Рис. 1. Уровень физической активности



Рис. 2. Недостаток физической активности

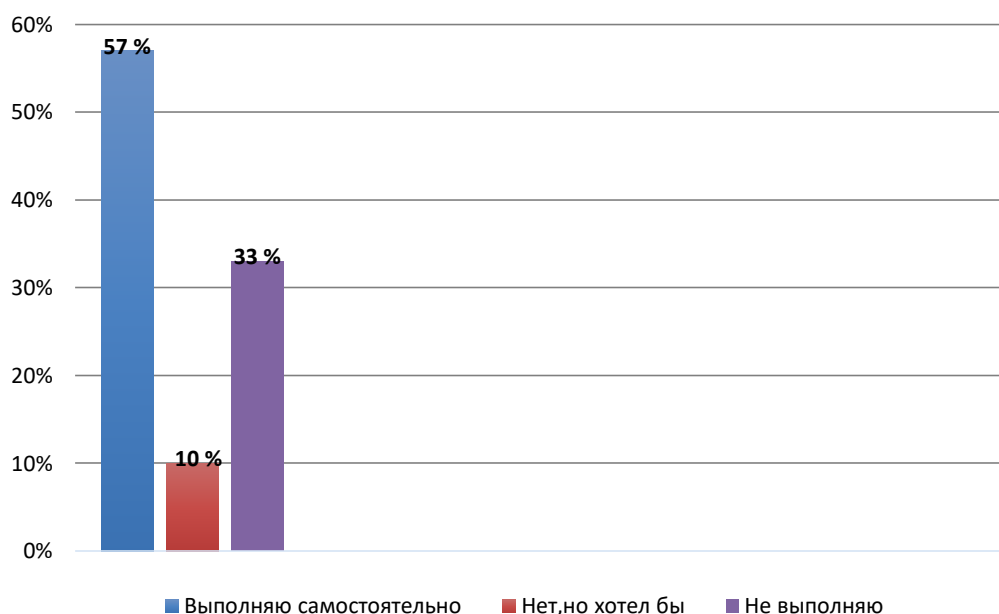


Рис. 3. Физические упражнения дома

Ответы о готовности студентов выполнять упражнения через использование видеосвязи в «присутствии» одногруппников и преподавателей распределились следующим образом: 30 % – согласны с такой формой занятия, 70 % студентов выразили нежелание по различным причинам: «насмешки» при выполнении упражнений, невозможность выделить именно это время для занятий, нежелание «приглашать» гостей дистанционно, мешают братья/сестры, нет места и т. д.

Выбор студентов был различным: бег, становая тяга, спортивные игры, занятия в тренажерном зале с использованием железа, занятия с оппонентом, занятия с резинками, подтягивания на перекладине (отсутствие перекладины), работа с большими весами (присед, жим, тяга), йога, гребля, жим лёжа.

Значительная часть студентов, то есть более 90 %, делают перерывы во время работы с компьютером. В связи с переходом на дистанционный формат обучения, всё своё очное учебное время в университете учащиеся заменили работой, сидя за компьютером. Студенты почти не двигаются, напрягаются и устают глаза, вследствие этого многие делают перерыв. Оставшиеся 10 % могут обойтись и без этого.

На вопрос «Сталкивались ли вы с трудностями, выполняя задания по дисциплине

«Физическая культура?», мнения разделились почти поровну. 53 % ответили, что выполняя задания по физической культуре, с трудностями не сталкивались, у остальных 47 % студентов были затруднения в выполнении заданий. Причины разные: стеснение, не подходящее время, мало места, нет связи, нет необходимого инвентаря, мешают окружающие и т. д.

На вопрос «Сколько раз в неделю вы бы хотели дистанционно заниматься физической культурой?» большинство (77 %) ответили 1–2 раза в неделю. Физическая активность и желание заниматься физической культурой значительно упала. Около 17 % отметили, что хотели бы заниматься 2–3 раза в неделю. Ещё меньший процент 6 % – 3–4 раза в неделю. И более 4-х раз в неделю ни один учащийся не назвал (рис. 4).

Почти половина учащихся (47 %) отметили, что они слабо мотивированы, 20 % – вообще не мотивированы, некоторым не хватает присутствия преподавателя, нет ответственности перед самим собой. И 33 % хорошо мотивированы заниматься спортом, вероятнее всего спорт в их жизни стоит в приоритете не только по учебному плану, но и в качестве хобби, здоровья, увлечения (рис. 5).

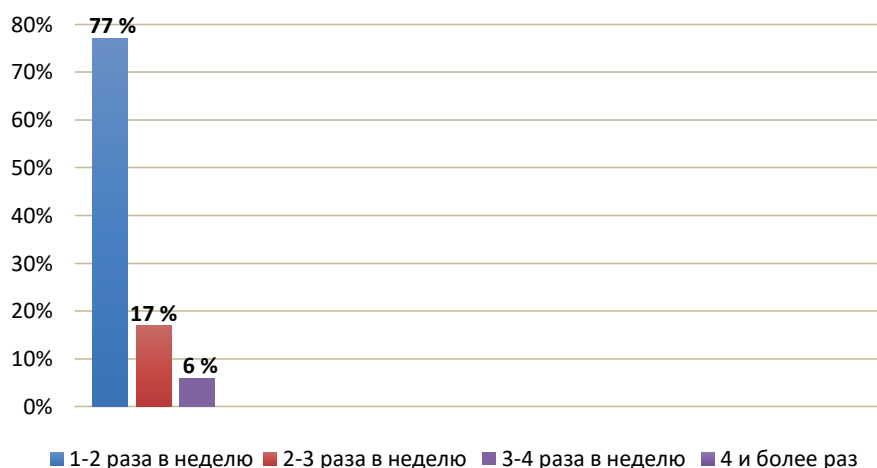


Рис. 4. Количество занятий физической культурой в неделю

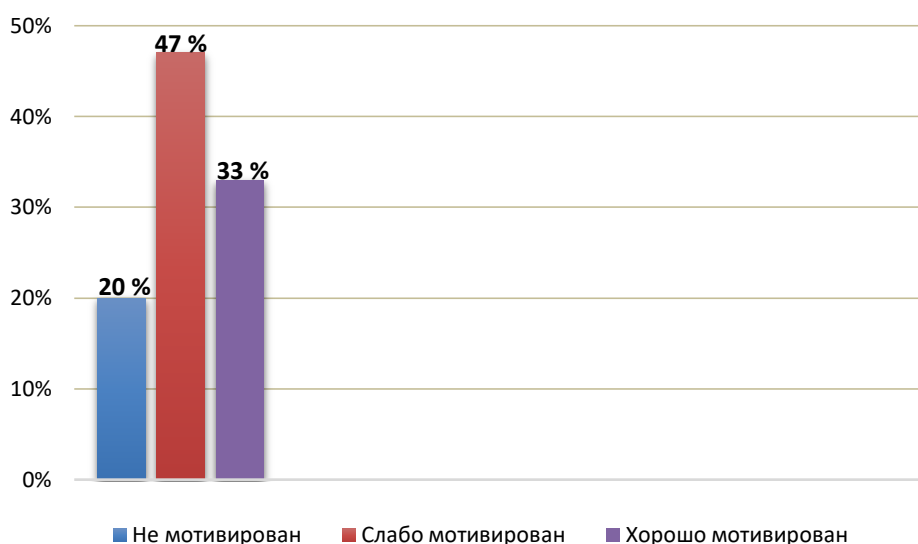


Рис. 5. Мотивация самостоятельного выполнения упражнений

Половине студентов удобнее заниматься позже 14 часов дня по разным причинам. Некоторые любят подольше поспать и не готовы рано заниматься физкультурой, кто-то привык к вечернему спорту, исходя из загруженности своего дня, а у кого-то с утра занятия или другие дела. 12–14 часов отметило 30 % студентов, считая обеденное время, самым подходящим для них. И по 7 % пришлось на студентов, которые хотят заниматься ранее обеда (рис. 6).

В результате проведенной работы рекомендовано: во время дистанционного обучения нужно обязательно заниматься активными упражнениями [10]. Можно включить в свой режим зарядку по утрам. Новичкам, либо тем, кто мало занимается спортом в

обычной жизни, можно проводить физические нагрузки раз в день по несколько минут, в зависимости от состояния здоровья. Студентам, которые активно занимались спортом, можно несколько раз в день, утром и вечером с использованием инвентаря или подручных предметов. Это будет способствовать сохранению иммунитета, активности мышц, циркуляции крови.

Помимо учёбы, необходимо занимать себя другими делами, чтобы отвлечься и отдохнуть от умственной нагрузки. Нужно хорошо спать, чтобы работа мозга была активной, уделить внимание здоровому питанию. Принимать витамины для поддержания иммунитета и пить много воды.

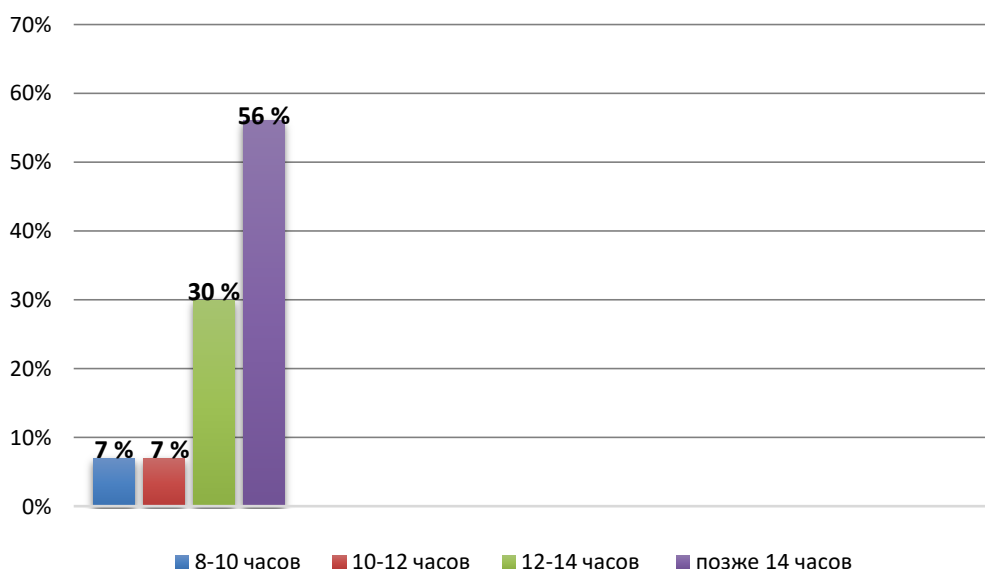


Рис. 6. Период времени для проведения занятий физической культурой

Выводы

Безусловно, дистанционный формат обучения существенно снижает естественный уровень физической активности, в данной исследовательской работе было продемонстрировано, что она резко упала. Но самостоятельные занятия способны обеспечить достаточным для здорового развития объемом физических нагрузок. Следуя приведенным рекомендациям, студенты могут найти

альтернативу привычному и заниматься самостоятельно.

Таким образом, в условиях перехода на дистанционное обучение грамотно и правильно подобранные комплексы упражнений с учетом индивидуальных физических нагрузок смогут обеспечить учащимся полноценный двигательный режим и сохранить физическое здоровье.

Список источников

1. Милько М. М., Гуремина Н. В. Исследование физической активности студентов в условиях дистанционного обучения и самоизоляции // *Современные наукоемкие технологии*. 2020. № 5. С. 195–200.
2. Олейников Н. Н. Индивидуализации траектории обучения в системе дистанционного сетевого обучения // *Проблемы современного педагогического образования*. Ялта. 2016. № 53–2. С. 135–143.
3. Зайцева Н. В., Кульчицкая Ю. В. Пути реализации дисциплины «Физическая культура» в период самоизоляции студентов вуза // *Развитие науки, национальной инновационной системы и технологий: сборник научных трудов Международной научно-практической конференции*. Белгород: Изд-во: Общество с ограниченной ответственностью «Агентство перспективных научных исследований», 2020. С. 125–129.
4. Аверьянова И. В., Зайцева Н. В. Региональные особенности морфофизиологических характеристик и физической подготовленности студентов Северо-Восточного государственного университета // *Человек. Спорт. Медицина*. 2018. Т. 18. № 3. С. 60–68.
5. Кочетова С. В. Эффективность использования системы дистанционного обучения студентов в вузе по дисциплине «Физическая культура» // *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*. 2019. С. 32–44.
6. Саломатин М. В., Уразалин Н. Б. Влияние дистанционного обучения на дисциплину «Физическая культура» // *Электронный периодический научный журнал SCI-ARTICLE*. 2020.
7. Кащицын В. П., Кинелев В. Г., Лазарев В. Н. Состояние и развитие дистанционного образования в мире // *Образование и XXI век*. М.: Наука, 1999. С. 110–158.
8. Ульянова Н. А., Новичихина Е. В., Колокольцев М. М., Романова Е. В. Влияние дистанционной формы обучения на функциональную и физическую подготовленность студентов специальной медицинской группы // *Современные проблемы науки и образования*. 2020. № 5.
9. Дейкова Т. Н., Мишина Е. Г. Влияние самоизоляции в условиях пандемии Covid-19 на двигательную активность студентов специальной медицинской группы // *Международный научно-исследовательский журнал*. 2021. С. 124–126. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-samoizolyatsii-v-usloviyah-pandemii-covid-19-na-dvigatelnuyu-aktivnost-studentov-spetsialnoy-meditsinskoy-gruppy> (10.04.2022).

10. Милько М. М. Исследование физической активности студентов в условиях дистанционного обучения и самоизоляции // Современные наукоемкие технологии.

2020. № 5. С. 195. [Электронный ресурс]. URL:<http://toptechnologies.ru/ru/article/view?id=38056> (18.03. 2022).

Информация об авторах / Information about the Authors

Рима Агасовна Амбарцумян,
старший преподаватель,
кафедра физической культуры,
Иркутский национальный исследовательский
технический университет,
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83,
Российская Федерация,
rma.ambarcumyan@mail.ru

Rima A. Ambartsumyan,
Senior Lecturer,
Department of Physical Education,
Irkutsk National Research Technical University,
83 Lermontov St., Irkutsk 664074,
Russian Federation,
rma.ambarcumyan@mail.ru

Ирина Алексеевна Осипенкова,
студентка группы ОП-18-1,
Институт Недропользования,
Иркутский национальный исследовательский
технический университет,
664074, г. Иркутск ул. Лермонтова, 83,
Российская Федерация,
osipenkova.irishka@mail.ru

Irina A. Osipenkova,
Student,
Institute of Subsoil Use,
Irkutsk National Research Technical University,
83 Lermontov St., Irkutsk 664074,
Russian Federation,
osipenkova.irishka@mail.ru