

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Э. И. Савко

*Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: SavkoEI@mail.ru*

В статье рассматривается физическое воспитание в условиях дистанционного обучения. Главным образом необходимо было ответить на вопрос: приносит оно пользу или вред для здоровья? Приводится анкетный опрос студенческой молодежи, их отношение к физическим упражнениям, указывается время проведения с гаджетами. Приводятся научные данные о том, как в период развития высоких технологий чрезмерное увлечение различными гаджетами влияет на здоровье студентов.

The article discusses physical education for distance learning, health benefits or harms. A questionnaire survey of student youth, their attitude to physical exercise, time spent with gadgets is given. Scientific data on how, during the development of high technologies, excessive enthusiasm for various gadgets affects the health of students is presented.

Ключевые слова: физическое воспитание; дистанционное обучение; здоровье; студенты.

Keywords: physical education; distance learning; health; students.

Физическое воспитание (ФВ) – это педагогический процесс, направленный на восстановление, сохранение и укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма, а также улучшение физического развития и физической подготовленности занимающихся.

На занятиях по ФВ происходит непосредственная связь «педагог – студент». Преподаватель в обязательном порядке, на основании предоставленных студентами медицинских документов, изучает диагнозы и акцентирует внимание на физическом развитии, физической подготовленности, функциональном состоянии организма и здоровья занимающихся. Ведет индивидуальные беседы со студентами, дает рекомендации, как восстановить и укрепить здоровье.

Хочется отметить, что полученные анкетные данные и педагогические наблюдения показывают, что только 3 % студенческой молодежи, ежедневно работает над тем, чтобы восстановить и укрепить здоровье, 15 % - работает дома от случая к случаю, остальная часть восстанавливает и укрепляет здоровье только на занятиях по физическому воспитанию. Наши данные подтверждаются исследованиями, приведенными профессором из Украины О. Т. Кузнецовой (2018). Высокая мотивация к самостоятельным оздоровительным занятиям, выявлена у 3,7 % мужчин и 2,63 % женщин, а низкая – наблюдается у 54,84 % мужчин и 63,53 % женщин [4, с. 309].

В своей работе «Физическая активность студентов исторического факультета» авторы, проведя анкетный опрос студентов 1-го курса, выявили: занятость студентов; их отношение к занятиям физической культурой и спортом, а также количество времени, проведенное с гаджетами.

В результате опроса подтверждена гипотеза о том, что физическая активность с годами снижается. На вопрос: «Сколько времени вы уделяете физической нагрузке?» большая часть опрошиваемых отвечает, что ничем не занимается в виде физической активности и таких набралось 56,5 % [7, с. 310].

Какие факторы влияют на то, что физическим упражнениям и спорту вы уделяете мало времени? На этот вопрос мы получили следующие ответы: усталость, нехватка времени, состояние здоровья, а также недостаток финансов. На вопрос: «Устаете ли вы в процессе учебы?» Полученные ответы указывают на то, что около 90 % студентов указывают на усталость [7, с. 310].

Опрос показал, что слабая физическая активность студенческой молодежи связана с тем, что они иногда более 8 часов в день, т. е. по 4 пары работают умственно [7, с. 311]. Поэтому им не хватает времени на физические упражнения, чтобы повышать свое спортивное мастерство, и упуская из виду тот факт, что занятия физическими упражнениями являются активным отдыхом после умственной работоспособности.

Далее следовал вопрос: «Сколько времени в день вы проводите с гаджетами?» (рис. 1)

Сколько времени в день вы проводите с гаджетами?

46 ответов

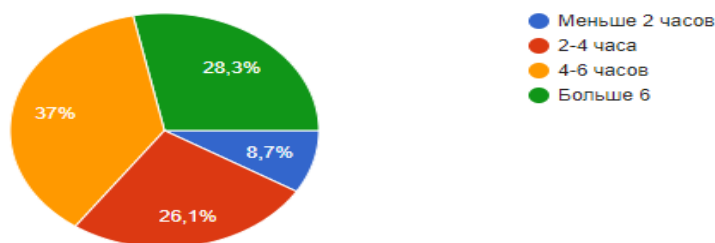


Рисунок 1 – Ответ студентов о проведении времени с гаджетами, %

Ответы представлены следующим образом: 8,7 % – менее 2 часов, по всей видимости, касаются тех студентов, которые задумываются о своем здоровье и ежедневно работают над поддержанием физической формы, 26,1 % затрачивают на занятия физическими упражнениями 2–4 часа, 37 % проводят с гаджетами 4–6 часов, более 6 часов проводят 28,3 % опрошенных. Ответы получены в период, когда студенты еще не были переведены в формат дистанционного обучения [7, с. 310].

Рассмотрим формат дистанционного обучения и проследим, сколько времени студенты проводят с гаджетами, и как это влияет на их здоровье.

В результате исследований мы уже выявили, что даже тогда, когда студенты не были переведены в формат дистанционного обучения, около 30 % студенческой молодежи более 6 часов проводили с гаджетами ежедневно. Прибавим еще 8 часов практических занятий и получим результат: более 14 часов 30 % студен-

тов сидят за компьютером. Но если приплюсовать еще просмотр новостей или увлекательного фильма, то получим 16 и более часов.

37 % студентов проводят 4–6 часов с гаджетами, плюс 8 часов практических занятий, не считая новостей и увлекательных просмотров. Таким образом, только 8,7 % проводят менее 10 часов с гаджетами, около 90 % студентов устают ежедневно, поэтому усталость неслучайна. Посмотрим, каковы научные данные и прогноз результатов при работе с современными техническими средствами.

Научно доказано, что наиболее часто современные пользователи гаджетами ощущают следующие симптомы: «синдром Силиконовой долины» - напряжение глаз наблюдается у 36 % молодежи. Зрительный дискомфорт возникает уже через 1–2 часа работы за компьютером, а наши студенты проводят более 10 часов.

Вред телефона для глаз доказали американские ученые из университета Толлидо. Они выяснили, что голубой свет, который исходит от экранов современных телефонов, вызывает потерю зрения. Причиной этого становится выделяемая токсичная форма ретинала – химического вещества, содержащегося в клетках сетчатки, сообщает Science Alert. 9 авг. 2018 г. По результатам исследований, с возрастом происходит отмирание сосудов, питающих клетки сетчатки. Происходит дегенерация желтого пятна (макулодистрофия), которая является причиной примерно половины случаев слепоты у людей старше 55 лет [3].

В чем опасность мобильных телефонов? Наибольшее влияние электромагнитного излучения (ЭМИ), статического электричества, рентгеновского излучения и шума оказывает на центральную нервную, иммунную, эндокринную и половую системы. Потенциальный вред здоровью от мобильного телефона ученые связывают с его способностью к генерации электромагнитных полей. Доказано, что от 20 % до 80 % энергии радиочастот, излучаемых мобильными телефонами, накапливается в голове пользователя [9, 11, 12].

Приведем научные данные роста заболеваемости, начиная с 1980 г., то есть с периодом начала появления современных технологий на производстве, в быту и учебе (рис. 2) [11].

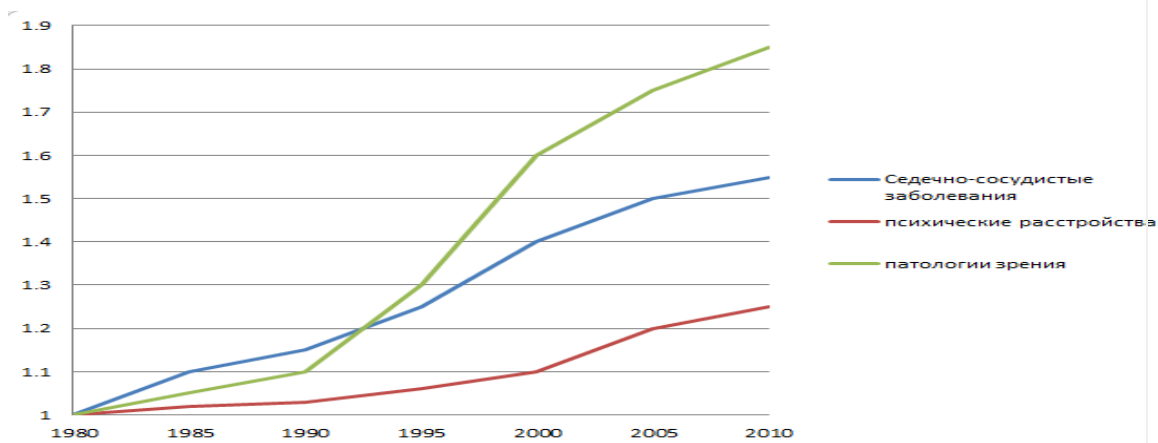


Рисунок 2 – График роста заболеваемости с 1980 г. при работе с монитором компьютера (из свободного интернет-доступа)

Из графика мы видим, что самый высокий темп роста был отмечен в 1990–2000 гг., то есть в период массового внедрения компьютерной техники. Среди наиболее часто встречающихся симптомов это:

- головные боли;
- ухудшение зрения;
- ухудшение памяти;
- повышенная утомляемость;
- неприятные ощущения в глазах (боли, сухость, слезливость);
- повышенная раздражительность и многое другое [9, 10, 11].

Если студент более 10 часов находится в сидячем положении, что происходит с нашим позвоночником?

Научно доказано, что боли в спине встречаются у 40–80 % населения, в возрасте от 20–24 лет – у 24 % мужчин и 32 % женщин. В настоящее время они наблюдаются даже у детей 12–15 лет [1, 6].

Ведь давление на межпозвоночные диски (в процентах от положения «стоя»): лежа на спине составляет 25 %; лежа на боку – 75 %; стоя – 100 %; сидя – 140 %; сидя с наклоном вперед – 185 %; сидя с наклоном вперед, в руках вес – 275 %. Мы видим, что в положении «сидя на стуле» на позвоночник падает огромная нагрузка, вследствие чего ухудшается осанка, наблюдается сутулость [2, с. 9]. Следует отметить, что студенческая молодежь в условиях дистанционного обучения все время работает с компьютером, находясь в сидячей позе. Боли в шее наблюдается у 27 % молодежи.

Пристрастие к смартфону и интернету вызывает изменения в мозге на химическом уровне. И симптомы при этом почти такие же, как при тревожном расстройстве [12].

Профессор Хен Сук из университета Кере в Сеуле в течение полугода проводил эксперимент на 19 испытуемых, средний возраст которых составлял 15 лет. Результаты исследования показали, что все молодые люди страдали зависимостью от смартфонов и интернета, а также вследствие этого депрессией, бессонницей, импульсивностью, тревожными невротами [10].

Смартфон может вызвать проблемы с психикой у владельца [3, 12]. Особый акцент в своем исследовании ученые сделали на измерении в мозге уровня гамма-аминомасляной кислоты (GABA) – нейромедиатора, замедляющего передачу нервных сигналов, а также глутамина и глутамата, которые взаимодействуют с GABA и, помимо прочего, участвуют в нейротрансмиссии и контролируют силу реакции нейронов на электрические импульсы. Он оказывает влияние на такие процессы, как зрительное восприятие, моторика, а еще – на функцию головного мозга, ответственную за бессонницу, усталость, беспокойство.

Большой поток информации с экрана телевизора или планшета намного превышает возможность мозга воспринимать ее. 83 % россиян, согласно опросу ВЦИОМ, полагают, что личные смартфоны мешают школьникам учиться.

По мнению датского психотерапевта Ильсе Санд, излишняя зависимость от мобильных устройств в особенности опасна для людей с высокой чувствительностью психики и интровертов. Как отмечает сотрудник Бристольского

университета Франк де Вохт, подростки, которые много пользуются смартфонами, плохо спят и чувствуют себя слишком уставшими [12].

Исследования, проведенные нами, подтверждают, что количество сна (часов), влияет на умственную работоспособность. То есть на способность к запоминанию материала [5, с. 68].

Отправляя студентов на дистанционное обучение, мы еще больший вред наносим их здоровью. Мы понимаем, что студенческой молодежи нельзя обойтись без компьютера, планшета, смартфона, поэтому даем следующие рекомендации, которые помогут предотвратить некоторые факторы, усугубляющие здоровье и сохранить зрение и здоровье.

1. Моргайте глазами как можно чаще.
2. Каждые 20 минут давайте отдохнуть глазам, переводя взгляд вдаль хотя бы на 1 минуту. Самое комфортное расстояние – от 5 метров.
3. Исключить работу за компьютером в условиях слабой или неправильной освещенности;
4. Делать обязательную гимнастику для глаз.
5. Делать перерывы в работе каждые полчаса (на 2–3 мин).
6. Держите смартфон, экран компьютера и другие средства на расстоянии не менее 40 см от лица.

В период дистанционного обучения и при частом использовании мобильных устройств каждый день необходимо делать зарядку для глаз, мышц туловища, ног и рук, даже сидя на стуле; на дыхание, которое должно быть глубоким и ритмичным. На 3 счета – вдох, на 3 – задержка, на 3 – выдох, 3 – задержка, а затем на 4, 5, 6 и т. д.

Выводы

1. Более 60 % студентов проводят на дистанционном обучении за мониторами более 14 часов, 8,7 % менее 10 часов – это усугубляет проблемы здоровья, приводит к усталости и способствует снижению умственной работоспособности, а также способности к запоминанию.

2. Работа студентов на дистанционном обучении ухудшает их здоровье. Страдают органы зрения, появляются психические расстройства, страдает позвоночный столб, что в целом оказывает негативное влияние на центральную нервную, иммунную, эндокринную и половую системы.

3. Физическая активность является одним из важнейших факторов, оказывающих положительное влияние на психоэмоциональное состояние, умственную работоспособность и здоровье.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура : справ / под ред. В. А. Епифанова. – М. : Медицина, 2001. – 592 с.
2. Пристром, С. Л. Лечебная физическая культура при остеохондрозе позвоночника. Программное обеспечение проведения занятий в школе позвоночника : учеб.-метод. пособие / С. Л. Пристром, Т. А. Пристром. – Минск : БелМАПО, 2005. – 34 с.
3. Мобильный телефон угнетает общение и отношения : Архивная копия от 22 августа 2014 на WaybackMachine.

4. Кузнецова, О. Т. Оздоровчі технології у фізичном вихованні студентів : теорія, методика, практика : монографія / О. Т. Кузнецова. – Рівно : Волин, 2018. – 416 с.
5. Савко, Э. И. Лонгитудинальные исследования умственной работоспособности студентов / Э. И. Савко, А. А. Смагина // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. – 2019. – Т. 14. – № 3. – С. 61–72.
6. Савко, Э. И. Остеохондроз поясничного отдела позвоночника и его реабилитация с помощью методик ЛФК и фоам-роллера / Э. И. Савко, Ю. П. Комарчук // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко : сб. науч. тр. / гл. ред. Е. Н. Трегубенко; вып. ред. Н. В. Вострякова; ред. сер. Н. А. Павлова. – Луганск : Книта, 2019. – № 2(29) : Сер. 2, Физическое воспитание и спорт. – С. 81–89.
7. Савко, Э. И. Физическая активность студентов исторического факультета / Э. И. Савко, Т. В. Зернова, В. И. Пшонка // Современные проблемы формирования и укрепления здоровья (ЗДОРОВЬЕ-2019) : сб. науч. ст. / редкол.: А. Н. Герасевич (гл. редактор) [и др.]. – Брест : БрГТУ, 2019. – С. 307–312.
8. Санд, И. Дистанция счастья. Правила гармоничной жизни для интровертов и сверхчувствительных людей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [PseSand.Introvertellers?rlightsensitiv: guidetil](https://pseSand.Introvertellers.rlightsensitiv:guidetil). – Дата доступа: 26.12.2020.
9. В чем опасность мобильных телефонов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.malcrb.by/zdorovyij-obraz-zhizni/v-chem-opasnost-mobilnyix-telefonov-i-kompyuterov>. – Дата доступа: 26.12.2020.
10. Гаджеты и их влияние на здоровье [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Источник: <https://iz.ru/776154/2018-08-09/uchenye-dokazali-vred-mobilnykh-telefonov-dlia-glaz>. – Дата доступа: 26.12.2020.
11. Какие симптомы ухудшения здоровья вызывает работа за экраном компьютера [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Источник: [https://eco-e.ru/poleznoe/stati/osveshhenie/ekranyi-\(testyi\)/vred-zdorovyu-nanosit-ekran-monitora/](https://eco-e.ru/poleznoe/stati/osveshhenie/ekranyi-(testyi)/vred-zdorovyu-nanosit-ekran-monitora/). – Дата доступа: 26.12.2020.
12. Смартфон и вред для психики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Источник: <https://rg.ru/2017/01/08/uchenye-vred-ot-smartfonov-dlia-glaz-bolshe-chem-schitali-ranee.html>. – Дата доступа: 26.12.2020.