

## **ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

*Ирина Александровна Журова*

Сибирский государственный университет геосистем и технологий, 630108, г. Новосибирск, ул. Плахотного, 10, ст. преподаватель кафедры физической культуры, тел. (952)917-22-88, e-mail: irnice@mail.ru

*Екатерина Вячеславовна Долженко*

Сибирский государственный университет геосистем и технологий, 630108, г. Новосибирск, ул. Плахотного, 10, студент, тел. (913)702-98-66, e-mail: ekaterina70302@mail.ru

*Вероника Сергеевна Вольвач*

Сибирский государственный университет геосистем и технологий, 630108, г. Новосибирск, ул. Плахотного, 10, студент, тел. (913)004-10-07, e-mail: veronika.volvatch@yandex.ru

Вследствие пандемии в конце марта 2020 года почти все школы нашей страны перешли на дистанционное обучение. С какими же проблемами столкнулись выпускники? Ведь им предстояло сдавать ЕГЭ и поступать в вузы. Что помогало справиться с основными задачами на данный период? Немаловажную роль сыграла физическая культура и спорт.

**Ключевые слова:** пандемия, дистанционное обучение, здоровье, настроение, физическое и психологическое состояние, стресс, физическая культура

## **INFLUENCE OF DISTANCE LEARNING ON THE PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL STATE OF STUDENTS**

*Irina A. Zhurova*

Siberian State University of Geosystems and Technologies, 10, Plakhotnogo St., Novosibirsk, 630108, Russia, Senior Lecturer, Department of Physical Education, phone: (952)917-22-88, e-mail: irnice@mail.ru

*Ekaterina V. Dolzhenko*

Siberian State University of Geosystems and Technologies, 10, Plakhotnogo St., Novosibirsk, 630108, Russia, student, phone: (913)702-98-66, e-mail: ekaterina70302@mail.ru

*Veronika S. Volvach*

Siberian State University of Geosystems and Technologies, 10, Plakhotnogo St., Novosibirsk, 630108, Russia, student, phone: (913)004-10-07, e-mail: veronika.volvach@yandex.ru

In the consequence of the pandemic at the end of March 2020, all schools in our country switched to distance learning. What problems did the graduates face? After all, they had to pass the EGE and go to universities. What helped to cope with the main tasks for the period? Physical culture and sports played an unimportant role.

**Keywords:** Pandemic, distance learning, health, mood, physical and psychological condition, stress, physical culture

## *Введение*

В 2020 году пандемия коронавирусной инфекции – COVID-19 привела к временному закрытию большого количества школ по всему миру. Почти все школы нашей страны перешли на дистанционное онлайн-обучение с помощью таких платформ, как Zoom, Cisco Webex, Google Classroom, Microsoft Teams и др. С какими же проблемами столкнулись выпускники? Ведь им предстояло сдавать ЕГЭ и поступать в вузы. Поэтому цель нашей работы: «Определить влияние дистанционного обучения на физическое и психологическое состояние учащихся».

Задачи, которые мы перед собой поставили в данной работе:

- узнать, что такое дистанционное обучение;
- выяснить положительные и отрицательные стороны данного обучения;
- сравнить физическое и психологическое состояние учащихся до и вовремя дистанционного обучения;
- определить, какое влияние оказывает физическая культура на самочувствие и настроение обучающихся.

Дистанционное обучение (удаленное) – форма получения знаний, в том числе образования, на расстоянии, с сохранением компонентов учебного процесса и использованием интерактивных и интернет-технологий. Но у всего есть как положительные, так и отрицательные стороны. Положительными пунктами дистанционного обучения является возможность использования онлайн-семинаров для обучения, возможность учеников иметь аудио- и видеозаписи уроков, а также доступность интернета. К сожалению, минусов данного обучения в настоящее время больше – это сложность концентрации в домашних условиях, непонимание между преподавателем и учащимся, отсутствие возможности консультации по личному вопросу, ненадежная связь, недоступность компьютеров.

## *Методы и материалы*

Психологическое состояние выпускников с выходом на дистанционное обучение очень сильно изменилось. До выхода на удалённое обучение они могли свободно общаться, делиться эмоциями, впечатлениями, переживаниями.

Образ жизни ребят был полон эмоций. Они боролись с переживаниями не только с помощью друзей и близких, но и с помощью спорта. Физкультура оказалась в этот период одним из самых важных предметов, ведь она позволяла справиться со своими эмоциями, получить разрядку и с новыми силами стремиться к цели. Физические упражнения и различные расслабляющие техники помогают обучающимся справляться со стрессами, поддерживать свое здоровье и спокойствие в этот период. Это происходит в результате того, что при занятиях физической культурой, поток нервных импульсов от работающих мышц и суставов приводит в активное состояние центральную нервную систему. В результате этого улучшается работа внутренних органов, что способствует повышению работоспособности. И занимающиеся ощущают прилив бодрости [1, с. 44].

## *Результаты*

С выходом на дистанционное обучение школьники оказались в следующей ситуации: ограничив общение с коллективом, друзьями, ребята остались наедине с собой и со своими проблемами. Они оказались одни в новой непривычной обстановке, что еще больше вызвало стресс. Физическая же культура помогает справиться со стрессами. Как же это происходит? Во-первых, физические упражнения переключают внимание занимающихся с имеющихся проблем на выполнение физической нагрузки. Во-вторых, при занятиях физической культурой повышается пульс, учащается дыхание, происходит выброс адреналина. И организм при регулярных занятиях привыкает к подобным нагрузкам и легче справляется со стрессами, при котором тоже происходит выброс адреналина, т.е. для организма это становится привычная ситуация [1, с. 45].

## *Обсуждение*

Каждый из опрошенных ребят эту обстановку по-своему: кому-то было тяжело и страшно, кому-то наоборот. Чтобы наглядно показать, как ощущали себя учащиеся во время дистанционного обучения. Опрос провели в дистанционном режиме у выпускников 11-х классов, в котором приняли участие 316 человек. Это друзья, знакомые и одноклассники моих соавторов. Опрос состоял из трех основных вопросов.

На первый вопрос: «Возникли ли у вас проблемы при подключении к урокам?» Большая часть ребят ответила, что да, проблемы были – это составило 75 % от общего числа опрашиваемых. Основная проблема, которую назвали респонденты – это проблемы с соединением (т.е. с интернетом).

Второй вопрос: «Занимались ли вы спортом во время дистанционного обучения?» дал нам следующие результаты: большая часть учащихся, что составило 57 % от общего числа, ответили, что пытались заниматься спортом, но по какой-либо причине у них это не получалось. Только 13 % ребят продолжили заниматься спортом во время карантина. У юношей это в основном футбол, баскетбол, плавание. У девушек – танцы и фитнес.

На третий вопрос: «Испытывали ли вы стресс перед экзаменами?», 63 % ответили – да. Это, конечно, же нас не удивило. Ведь карантин выпал на самое сложное время для учащихся одиннадцатых классов – подготовка к ЕГЭ. Стресс вызывало незнание, что ожидать от сложившейся ситуации? Как будут проводиться экзамены? Какие результаты окажутся при самостоятельной подготовке в заключительный период?

Удивило нас другое: целых 33 % опрашиваемых не задумывались о своем состоянии. Нам стало интересно, как можно не волноваться. Когда твоя дальнейшая жизнь может решиться через несколько месяцев. Мы услышали 2 вида ответов: одни сказали, что они были сильно поглощены своими повседневными обязанностями и времени думать о экзаменах у них не было, другие же выпускники просто не стремились попасть в высшее учебное заведение. Большая часть

выпускников, которые ответили «нет», активно продолжали заниматься спортом или какой-либо физической деятельностью во время дистанционного обучения.

### *Заключение*

Проанализировав полученные данные, мы пришли к следующим выводам:

- Занятия спортом и физической культурой способствовали снижению стресса и напряженности перед экзаменами.
- За время дистанционного обучения учащиеся находились в большем напряжении перед экзаменами чем при очном.

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Журова И. А. Физическая культура в условиях пандемии коронавируса // Актуальные вопросы и перспективы развития физического воспитания, спорта в вузах : материалы I Всероссий. науч.-практ. конф., посвящ. 85-летию кафедры «Физическое воспитание и спорт» (Новосибирск, 18 декабря 2020 г.). – Новосибирск : Изд-во СГУПС, 2021. – 246 с.

© И. А. Журова, Е. В. Долженко, В. С. Вольвач, 2021