

ПОДДЕРЖКА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Галина Николаевна Сагеева

Сибирский государственный университет геосистем и технологий, 630108, Россия, г. Новосибирск, ул. Плахотного, 10, старший преподаватель кафедры физической культуры, тел. (913)717-77-65; e-mail: sageeva.galina@yandex.ru

Екатерина Вячеславовна Селезнева

Сибирский государственный университет геосистем и технологий, 630108, Россия, г. Новосибирск, ул. Плахотного, 10, обучающаяся, тел. (999)469-05-90; e-mail: katya.selezneva18@icloud.com

Ирина Ильинична Резник

Сибирский государственный университет геосистем и технологий, 630108, Россия, г. Новосибирск, ул. Плахотного, 10, обучающаяся, тел. (923)111-93-95; e-mail: rezznik2616@mail.ru

Здоровый образ жизни, занятия физической культурой положительно влияют на все функции организма, укрепляется здоровье, повышается работоспособность, мозговая активность, психологическая стабильность. В статье рассмотрены оздоровительные мероприятия, положительно влияющие на здоровье обучающихся в условиях дистанционного обучения.

Ключевые слова: физическая активность, обучающиеся, гимнастика, гигиена, закаливание, компьютер, интернет, эксперимент

SUPPORT OF PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

Galina N. Sageeva

Siberian State University of Geosystems and Technologies, 10, Plakhotnogo St. Novosibirsk 630108, Russia., Senior Lecturer, Department of Physical Education, phone: (913)717-77-65, e-mail: sageeva.galina@yandex.ru

Ekaterina V. Selezneva

Siberian State University of Geosystems and Technologies, 10, Plahotnogo St., Novosibirsk, 630108, Russia, Student, phone: (999)469-05-90; e-mail: katya.selezneva18@icloud.com

Irina I. Reznik

Siberian State University of Geosystems and Technologies, 10, Plahotnogo St., Novosibirsk, 630108, Russia, Student, phone: (923)111-93-95; e-mail: rezznik2616@mail.ru

A healthy lifestyle, physical training has a positive effect on all body functions, improves health, increases efficiency, brain activity and psychological stability. The article considers health-improving measures that positively affect students' health in the conditions of distance learning.

Keywords: physical activity, students, gymnastics, hygiene, tempering, computer, Internet, experiment

Введение

Проблема низкой физической активности всего человечества с каждым годом становится все актуальнее. Доступность приобретения электронных устройств, повсеместная сеть интернета постепенно вытесняет желание заниматься активным образом жизни, делает человека интернет зависимым.

Методы и материалы

В 2020 году проблему усугубило введение дистанционного обучения в связи с коронавирусной инфекцией. Самоизоляция внесла ощутимые изменения в жизнь каждого человека. Введение нового формата обучения потребовало специальную подготовку со стороны обучающихся и преподавателей. Занятия в ЭИОС, вебинары, видеоуроки, видеоконференции увеличили время работы за компьютером, что нанесло вред здоровью обучающихся. Появились такие последствия, как: эмоциональная усталость, смена настроения, бессонница, головные боли, ухудшение зрения.

Для того, чтобы избежать подобные последствия обучающимся было рекомендовано проводить ряд оздоровительных мероприятий, которые условно разделили на пять групп.

1. Гимнастика. Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног. Наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, повороты головы право, влево. Круговые движения кисти, предплечья, рук. Наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад. Круговые движения туловища. Приседания, подъемы на носках. Упражнения на растяжку.

2. Упражнения для глаз. Движение глаз вправо, влево, вверх, вниз. Круговые движения глаз. Интенсивное моргание. Стоя у окна смотреть вдаль несколько минут.

3. Гигиена. Мыть часто руки, лицо. Влажная уборка рабочего места до занятий и в течение дня во всей комнате. Регулярные проветривания помещения.

4. Закаливание. Воздушные ванны, обтирания, контрастный душ.

5. Массаж для пальцев рук, ног, головы.

Результаты

Упражнения необходимо выполнять после каждого часа занятий за компьютером. В свободное от занятий время по возможности прогулки на свежем воздухе.

Далее был проведен эксперимент. Обучающиеся были разделены на две группы. Первая группа ежедневно выполняла рекомендуемые мероприятия, а вторая продолжала вести привычный образ жизни, избегая физической активности. По завершении эксперимента был проведен опрос. У обучающихся первой группы повысилась работоспособность, улучшилось общее состояние здоровья. Вторая группа ребят чувствовала быструю утомляемость, эмоциональную нестабильность.

Обсуждение

По результатам прошедшей сессии были сделаны выводы, что обучающие первой группы, которые ежедневно выполняли упражнения, успешнее сдали сессию, чем вторая группа.

Заключение

Полученные результаты позволяют сделать вывод, что ведение здорового образа жизни, занятия физической культурой положительно влияют на все функции организма, делают человека энергичным, уверенным в себе, дисциплинированным. Физическая активность улучшает мозговую деятельность, концентрацию внимания, работоспособность что, ведет к повышению успеваемости обучающихся.

© Г. Н. Сагеева, Е. В. Селезнева, И. И. Резник, 2021