

Education Review. – 2015. Vol. 5, No. 2. – P. 149-157.

3. Тиньков И.В. Проектная деятельность как компонент профессиональной компетенции бакалавров физической культуры и спорта / И.В. Тиньков, В.С. Макеева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 4. – С. 49–54.

REFERENCES

1. Quennerstedt, M. (2019), “Healthying physical education - on the possibility of learning health”, *Physical Education and Sport Pedagogy*, Vol. 24, pp. 1-15, DOI: 10.1080/17408989.2018.1539705.

2. Demir, E. (2015), “Students' Evaluation of Professional Personality Competencies of Physical Education Teachers Working in High Schools”, *US-China Education Review*, Vol. 5, No. 2, pp. 149–157, DOI: 10.17265/2161-623X/2015.02.008.

3. Tinkov, I.V. and Makeeva V.S. (2019), “The project in professional activity as the component of competence of bachelors physical culture and sport”, *Izvestiia Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaia kultura. Sport*, No. 4, pp. 49-54.

Контактная информация: chan.73@mail.ru

Статья поступила в редакцию 26.02.2021

УДК 796.015:378.018.4

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Ирина Александровна Ерошенко, старший преподаватель, Юлия Яковлевна Низовцева, преподаватель, Давид Гаврушаевич Амазьян, старший преподаватель, Аркадий Александрович Долгов, старший преподаватель, Анжела Сергеевна Медведицкова, студент, Волгоградский государственный технический университет

Аннотация

Данная статья посвящена изучению необходимости физической активности студентов в условиях дистанционного обучения. Были приведены причины необходимости физической активности в целом и ее влияние на здоровье человека. Установлена взаимосвязь физических упражнений и умственных способностей. В ходе исследования был проведен опрос. Был предложен комплекс мероприятий, способствующих повышению мозговой активности.

Ключевые слова: физическая активность, студенты, дистанционное обучение, умственные способности, мотивация, физические упражнения.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.2.p101-103

THEORETICAL JUSTIFICATION OF THE NEED FOR THE PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

Irina Aleksandrovna Eroshenko, the senior teacher, Yulia Yakovlevna Nizovtseva, the teacher, David Gavrusheavich Amazyan, the senior teacher, Arkadiy Aleksandrovich Dolgov, the senior teacher, Angela Sergeevna Medveditskova, the student, Volgograd State Technical University

Abstract

This article is devoted to the study of the need for physical activity of students in the context of distance learning. The reasons for the need for physical activity in general and its impact on human health were given. The relationship between physical exercise and mental abilities was established. During the study, a survey was conducted. A set of measures was proposed to increase brain activity.

Keywords: physical activity, students, distance learning, mental ability, motivation, exercise.

ВВЕДЕНИЕ

Физическая активность оказывает непосредственное влияние на здоровье человека. Под физической активностью понимается какое-либо движение тела, в результате которого происходит расход энергии. Между физической активностью и умственными способностями выявлена прямая зависимость. Так физические упражнения увеличивают приток крови к мозгу, а это в свою очередь способствует улучшению памяти, внимания и мышления, поднятию настроения, что особенно важно для студентов, занимающихся интеллектуальной деятельностью. В связи со сложившейся мировой обстановкой тема физической активности студентов особенно актуальна, так как большинство вузов страны переведены на обучение в дистанционном формате. Студенты большую часть дня проводят за компьютером и ведут пассивный образ жизни. Отсутствие физической активности негативно влияет на физическом и умственном здоровье обучающихся. Сидячий образ жизни, длительная монотонная работа способствует снижению работоспособности, так как кора головного мозга устает от продолжающегося нервного напряжения, и оно начинает распространяться по всем мышцам, а эмоциональная нагрузка в комплексе с напряженной работой и отсутствием физической активности могут способствовать возникновению гиподинамии [1].

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Целью исследования является: выяснить отношение студентов к самостоятельному занятию физкультурой в условиях дистанционного обучения.

Задачи: объяснить студентам необходимость в физической нагрузке в условиях дистанционного обучения, показать взаимосвязь физической и умственной активности, предложить комплекс физических упражнений.

МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании принимали участие 300 студентов. Среди студентов был проведён опрос, состоящий из 10 вопросов, возможны два варианта ответов: «да»/«нет». Перечень вопросов и результаты опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1 – физическая активность студентов в условиях дистанционного обучения

Номер вопроса	Да(%)	Нет(%)
1. Уделяете ли Вы время физическим упражнениям на дистанционном обучении?	83,9	16,1
2. Вам известно о влиянии физических упражнений на умственную активность?	88,8	11,2
3. Делаете ли Вы умственную разгрузку посредством физических упражнений ?	57,5	42,5
4. Большую часть дня вы проводите в сидячем положении?	58,9	41,1
5. Испытываете ли Вы дискомфорт в области шеи, спины после долгой монотонной работы за компьютером?	67	33
6. Ваш сон можно назвать нормальным?	59,6	40,4
7. Замечали ли Вы улучшение умственной работы после физической активности?	61,4	38,6
8. Вы скорее с пренебрежением относитесь к физическим упражнениям?	29,7	70,3
9. Хотели бы Вы изменить пассивный образ жизни на активный?	82,6	17,2
10. Занимались бы Вы самостоятельно физкультурой на дистанционном обучении?	80,7	19,3

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В результате проведённого опроса можно сделать вывод, что больше половины респондентов осознанно относятся к физической активности и хотят вести активный образ жизни, а так же имеют обобщенные сведения о взаимосвязи физической и умственной активности [2]. При ответе на вопрос №4 60% респондентов отметило, что большую часть дня они проводят в сидячем положении, а следственно проблемы в области шеи и спины являются неизбежными. Вследствие чего наша цель осведомить студентов о специальном комплексе упражнений, способствующих снятию напряжения в области шеи и спины: наклоны головы в сторону, заведение рук за голову, растяжка с помощью валика.

Главное выполнять упражнения в медленном темпе, без резких движений во избежание травм.

Немало важным будет более подробно разъяснить студентам о важности физической активности в целом и в процессе интеллектуальной деятельности, особенно в условиях удаленного формата обучения. Во время физической активности начинают образовываться, и расти ответвления наших нервных клеток. От роста и развития нервных клеток зависит протекание интеллектуальных процессов. Физические занятия делают наш мозг «гибким», способствуя повышению умственных способностей человека: он начинает быстрее обрабатывать информацию, улучшается концентрация внимания, усиливается способность к творческому мышлению, так как вырабатывается серотонин и увеличиваются приток кислорода к головному мозгу. Напротив, долгий монотонный труд приводит к снижению работоспособности, ухудшению качества выполняемых учебных заданий, повышению заболеваемости, снижается выносливость человека.

ВЫВОДЫ

Таким образом, в ходе опроса было выяснено отношение студентов к самостоятельному занятию физкультурой в режиме удаленного обучения. Наиболее эффективными упражнениями, влияющими на мозговую деятельность, являются кардио-упражнения, так как они разгоняют поток крови во всём организме, в том числе и к мозгу, это способствует приросту новых клеток, направленных на развитие памяти и быстрого восприятия новой информации. Мы предлагаем студентами следующие виды кардио-упражнений, которые можно выполнять дома без специальных снарядов: берпи, отжимания, выпады, прыжки со скакалкой. Рекомендуется выполнять не менее 20 минут 3 раза в неделю. Из чего можно заключить, что правильно подобранная физическая нагрузка до, в процессе и после окончания интеллектуальной деятельности оказывает прямое влияние на интенсивность и работоспособность головного мозга. Умеренная физическая активность – залог продуктивной интеллектуальной работы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Пеняева, С.М. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность / С.М. Пеняева // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2019. – № 2/1. – С. 12–16
2. Рютина, Л.Н. Влияние физической культуры на умственную работоспособность / Л.Н. Рютина, А.В. Дьякова // Colloquium-journal. – 2019. – № 7-3 (31). – С. 16–20.

REFERENCES

1. Penyaeva, S.M. (2019), "Influence of physical loads on mental activity", *Scientific Review. Pedagogical sciences*, Vol. 1, No. 2/1, pp. 12–16.
2. Ryutina, L.N. and Dyakova, A.V. (2019), "Influence of physical culture on mental performance", *Colloquium-journal*, No 7-3 (31), pp. 16–20.

Контактная информация: angelamedweditzkowa@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 13.02.2021

УДК 796.912

ВЛИЯНИЕ КОРРЕКЦИИ ПРАВИЛ ОЦЕНИВАНИЯ КАЧЕСТВА ИСПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ, ПРИНЯТОЙ В 2018 ГОДУ, НА РЕЗУЛЬТАТ ТЕХНИЧЕСКОЙ ОЦЕНКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ФИГУРИСТОВ

Елена Вячеславовна Жгун, кандидат педагогических наук, доцент, Лариса Владимировна Кузнецова, старший преподаватель, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва