

## ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ УЧАЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

*А.С. Оганесян<sup>1)</sup>, Ю.Я. Золотарев<sup>2)</sup>, И.Ю. Горбачев<sup>3)</sup>*

1) студент Армавирского механико-технологического института (филиала) ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет», г. Армавир, Россия, [Aoganesan663@gmail.com](mailto:Aoganesan663@gmail.com)

2) старший преподаватель кафедры ОНД Армавирского механико-технологического института (филиала) ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет», г. Армавир, Россия, [zolotarevurij586@gmail.com](mailto:zolotarevurij586@gmail.com)

3) старший преподаватель кафедры ОНД Армавирского механико-технологического института (филиала) ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет», г. Армавир, Россия, [gorbachev.ivan.78@mail.ru](mailto:gorbachev.ivan.78@mail.ru)

**Аннотация:** В данной статье рассматривается вопрос о проблемах, связанных с рисками для здоровья при дистанционном обучении. Особое внимание уделяется факторам, которые влияют на ухудшение здоровья. Также идет речь о важности занятий физическими нагрузками, повышении двигательной активности в режиме дистанционного обучения. Даются рекомендации по сохранению двигательного режима и сохранению здоровья учащихся.

**Ключевые слова:** физическая культура, двигательная активность, дистанционное обучение, физическая нагрузка.

## MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

*Armen S. Oganesyanyan<sup>1)</sup>, Yuri Ya. Zolotarev<sup>2)</sup>, Ivan Y. Gorbachev<sup>3)</sup>*

1) the student Armavir Institute of Mechanics and Technology (branch) of Federal State Budgetary Institution of Higher Education «Kuban State Technological University», city of Armavir, Russia, [Aoganesan663@gmail.com](mailto:Aoganesan663@gmail.com)

2) Senior Lecturer of the Department of OND of the Armavir Institute of Mechanics and Technology (branch) of Federal State Budgetary Institution of Higher Education «Kuban State Technological University», city of Armavir, Russia, [zolotarevurij586@gmail.com](mailto:zolotarevurij586@gmail.com)

3) Senior Lecturer of the Department of OND of the Armavir Institute of Mechanics and Technology (branch) of Federal State Budgetary Institution of Higher Education «Kuban State Technological University», city of Armavir, Russia, [gorbachev.ivan.78@mail.ru](mailto:gorbachev.ivan.78@mail.ru)

**Abstract:** This article discusses the problems associated with health risks in distance learning. Special attention is paid to the factors that affect the deterioration of health. We are also talking about the importance of physical activity, increasing motor activity in distance learning mode. Recommendations are given for the preservation of the motor regime and the preservation of the health of students.

**Keywords:** physical culture, motor activity, distance learning, physical activity.

Целью образования в области физической культуры является формирование у студентов устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

На сегодняшний день в условиях дистанционного обучения одной из актуальных тем является сохранение двигательной активности у студентов в высших учебных заведениях, это связано с тем, что учащиеся достаточно большое время проводят сидя за компьютером при обучении.

Такой образ обучения несет за собой большие риски для здоровья. В первую очередь идет большая нагрузка на зрение студента, так как ему приходится, как правило, заниматься при неправильном освещении, создается перенапряжение. Также, оставаясь наедине с компьютером, не контролирует процесс употребления пищи. В ход идут частые перекусы из бутербродов, фосфида, разнообразного печенья и конечно различные газированные напитки. За работой студент не успевает почувствовать чувство сытости и переедает, а быстрые углеводы и малоподвижность способствуют быстрому набору лишнего веса. Еще очень важной проблемой является нарушение осанки – сколиоз. Данное нарушение вызывается от долгого нахождения в статической позе.

Здоровье для человека самое главное в жизни, без здоровья человек проживет неполноценную жизнь. Соблюдая здоровый образ жизни, человек с легкостью сможет приспособиться к любым условиям окружающей среды, будет иметь высокий уровень трудоспособности, как в образовательной, так и в профессиональной деятельности.

Здоровье – это тот фактор, который мы можем сами контролировать, корректировать. Это то, что человек способен поддерживать на протяжении всей жизни. Работая над его совершенствованием, человек может продлить себе жизнь и быть работоспособным на протяжении долгих лет.

Важнейшей задачей на сегодняшний день в условиях пандемии является вырастить здоровое и физически развитое поколение. Необходимо различными способами помочь ему сохранить свое здоровье, направить в нужном направлении и поддержать его. Дать понять, что временные трудности приводят к новым целям, каждый период – предвестник чего-то нового, интересного.

В результате дистанционного обучения и большого потока информации учащиеся подвержены переутомлению и нервному истощению, все эти факторы приводят к снижению физической и умственной работоспособности. В силу своих возрастных особенностей учащиеся испытывают потребность в двигательной активности. Активный отдых, занятия на свежем воздухе, увлечения танцами и йогой, физические нагрузки формируют у учащихся полноценное развитие организма.

Дефицит движений, сидячий образ жизни является одной из причин нарушения осанки, ухудшения работоспособности и других нарушений в физическом развитии.

Малоподвижность способствует низкому уровню двигательных качеств, меньшей силе, выносливости, ловкости и быстроте. Малоподвижные студенты чаще болеют и тяжелее переносят заболевания, так как их иммунитет ослаблен. Также при ослабленном иммунитете у учащегося появляется чувство раздражения, упадок сил, головные боли, ощущения разбитости, сонливость, слабость, повышенная утомляемость. Все это, несомненно, мешает учиться. Одним из заболеваний является гиподинамия.

Гиподинамия является следствием освобождения человека от физического труда. Особенно влияет гиподинамия на сердечнососудистую систему – ослабевают сила сокращений сердца, уменьшается трудоспособность, снижается тонус сосудов. Отрицательное влияние оказывается и на метаболизм (обмен веществ и энергии), уменьшается кровоснабжение тканей. Вследствие неполноценного расщепления жиров кровь становится «жирной» и медленнее течёт по сосудам — снабжение питательными веществами и кислородом уменьшается. Следствием гиподинамии могут стать ожирение и атеросклероз.

При активном отдыхе, играх на свежем воздухе, физических нагрузках, занятиях в различных секциях формируются полноценное развитие организма. Наблюдается положительная динамика прибавки в росте, значительно увеличивается окружность грудной клетки, сила мышц, лучше усваиваются питательные вещества. Так же улучшения наблюдаются в развитии всего опорно-двигательного аппарата студента.

Ученики, которые ведут активный образ жизни, посещают различные спортивные секции, также имеют достижения по другим предметам. Они более сконцентрированы, коммуникабельны, ответственны, способны быстро решать поставленные задачи. У них меньшее количество пропусков по болезни, их организм быстрее адаптируется к умственным и физическим нагрузкам. Эти ребята менее подвержены стрессу.

Студент, который занимается спортом, знает радость победы и переносит ее в жизнь. Спорт учит ставить перед собой цели и достигать их, планировать свой день, приучает к режиму и преодолению боли и усталости.

Статистика показывает, что двигательная активность и занятия физической культурой – это залог успеха в формировании и жизнедеятельности человека.

Время обучения у студентов приходится на те времена года, когда их двигательная активность понижается в связи с погодными условиями. Холодная и дождливая погода накладывает свои отпечатки, как правила в такую погоду хочется побыть дома. В выходные дни активность выше, чем во время занятий. Выходной день можно провести на прогулке с друзьями, с семьей, в этот день можно сходить в бассейн, посетить баню и просто гулять. В зимний период двигательная активность понижается еще больше. Это связано с плохими погодными условиями, даже в хорошую погоду время прогулки значительно сокращается. И дистанционное обучение дополнительно сократило двигательный режим студента, теперь долгое время, ему приходится находиться в неудобном для себя положении, которое к тому же отрицательно отражается на функционировании организма: дыхание, застой крови в нижних конечностях, понижение тонуса мышц, замедлено пищеварение. Все это ослабляет внимание, память и иммунитет.

Студент способен самостоятельно оценить риски и необходимость делать физическую минутку между заданиями, утреннюю гимнастику, гимнастику для глаз, упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата и осанки. В данный период жизни его главной задачей является сдача учебного материала.

Укрепление дисциплины и привитие сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом, повышение общего среднего уровня физической подготовки учащихся, популяризация и агитация здорового образа жизни, стимулирование участия студентов в соревнованиях по различным видам спорта. В тяжелой ситуации обездвиживания помогают различные подвижные игры, которые помогают развитию ловкости, выносливости, быстроты, координации и многих других качеств.

Учащемуся просто необходимы: утренняя зарядка, подвижные игры, занятия в секциях, уроки физической культуры, занятия танцами, йогой, прогулки и активный отдых. Только при выполнении всего этого происходит непрерывное совершенствование органов и систем в организме.

Очень важно, чтобы нагрузки были систематическими, соответствовали возрастным особенностям и были разнообразными. Выполнение физических упражнений положительно влияет на работу мозга, помогают ему уравнивать нервные процессы, так как импульсы с работающих мышц передаются внутренним органам.

Как показывает практика, малоподвижный ученик – это больной ученик или станет больным.

Необходимость двигательной активности сравнима с необходимостью в потреблении пищи. Потягивание после просыпания и

есть потребность в движении. Затем необходимо выполнить утреннюю гимнастику именно она помогает удовлетворить потребность в движениях после сна. Также утренняя ходьба до школы, несёт положительную динамику в двигательной потребности. Проведение физической минутки до начала занятий помогает вхождению в работу, оттягивает наступление утомления и помогает сохранить внимание во время учебных занятий.

При ограничении в двигательной деятельности нарушается двигательная память. Двигательная память – это запоминание, удержание и воспроизведение разных движений. Причём фиксируется не только их механика, но и то, как именно они совершаются, с какой амплитудой, длительностью, скоростью и в каком направлении. Иногда точность имеет огромное значение, и любое отклонение чревато опасными последствиями. Она помогает человеку, не задумываясь выполнять простые и привычные навыки самообслуживания, о которых мы даже не задумываемся, например: умыться, приготовить покушать, заправить кровать. Для первоклассников эта память просто необходима, так как помогает освоению навыков письма. Двигательная память активно развивается вместе с развитием мелкой моторики.

Подводя итог сказанному, можно сделать вывод: физическая активность в условиях дистанционного обучения – обязательное условие для нормального развития здоровья учащегося.

1. Ежедневная утренняя гимнастика, она помогает утреннему пробуждению, повышает кровообращение и укрепляет организм.

2. Физические минутки во время учебных занятий, помогают снять мышечное и умственное напряжение во время урока.

3. Гимнастика для глаз, помогает снять напряжение глаз при длительной работе за компьютером.

4. Комплекс упражнений на укрепление осанки, укрепляет мышечный корсет.

5. Подвижные игры на свежем воздухе, повышение двигательной активности, развитие быстроты, ловкости, выносливости, координации и т.д.

#### **Список использованных источников:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник./И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431с.

2. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие/ Ю.П. Кобяков.- Рн/Д: Феникс, 2012. – 252 с.

3. Дианов Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью/ Д.В. Дианов Е.А., Радугина Е., Степанян. - М.: 2012.

4. Горovenko Л.А., Золотарёв Ю.Я., Квасова А.А. База данных электронного методического комплекса "Фонд оценочных средств по дисциплине "Физическая культура" // Свидетельство о регистрации базы данных RU 2018621411, 31.08.2018. Заявка № 2018621184 от 24.08.2018.

5. Бондар М.Д., Золотарев Ю.Я. Самостоятельная физическая подготовка и методика тренировочных занятий // Прикладные вопросы точных наук: Материалы II Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов, преподавателей.- Армавир: РИО АГПУ, 2018. – С. 231-232.

6. Жаворонков П.С., Золотарев Ю.Я. Информационные технологии в процессе преподавания физической культуры // Прикладные вопросы точных наук. Материалы III Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов, преподавателей.- Армавир: РИО АГПУ, 2019. - С. 288-290.