

здоровье обучающихся. Мы хотим за акцентировать, что инновационная деятельность образовательных учреждений по сохранению и укреплению здоровья учащихся будет заключаться в такой деятельности, которая увеличит необходимые показатели. А вышеупомянутые формы работы в студенческой среде будут инновационными для большей части образовательных организаций в России.

На наш взгляд, вышеперечисленные методы и формы работы со студентами должны применяться во всех образовательных учреждениях, а вышестоящим органам власти рационально финансировать инновационные студенческие проекты связанные с укреплением здоровья.

Библиографический список:

1. Воронов, М. В., Токман А. А. Проблема формирования здорового образа жизни студенческой молодёжи // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2016. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-studencheskoj-molodyozhi> Текст: электронный
2. Указ Губернатора Свердловской области от 18.03.2020 № 100-УГ "О введении на территории Свердловской области режима повышенной готовности и принятии дополнительных мер по защите населения от новой коронавирусной инфекции (2019-нCoV)" с изменениями на 22.10.2021 Официальный интернет-портал правовой информации Свердловской области URL: http://www.pravo.gov66.ru/media/pravo/100-УГ_c77MWRm.pdf Текст: электронный

Мишарина Е.С., Бараковских К.Н.

*Российский государственный
профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

ПРИМЕНЕНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Аннотация. В данной статье говорится о значимости применения дистанционных образовательных технологий в профессиональном образовании в период пандемии, о их роли в обучении студентов по программам физкультурно-спортивной направленности.

Ключевые слова: образование, студенты, дистанционные образовательные технологии, коронавирусная инфекция, физкультурно-оздоровительный сервис.

Сегодня тяжело представить, как бы складывалась жизнь общества без тех изменений, которые произошли в обществе в связи с распространением коронавирусной инфекцией. Что было бы с социумом, политикой, образованием и медициной? За это время многим отраслям пришлось сделать скачок в развитии, чтобы удержаться «на плаву». Это касается и системы образования.

На сегодняшний день, уже нельзя представить современного педагога или студента, которые бы ни разу не воспользовались средствами дистанционного обучения, это явление становится настолько обыденным и понятным для нас, что даже с окончанием пандемии нельзя будет отказаться от этих технологий. Конечно, есть много нюансов по реализации и использованию данных технологии в специализированных отраслях, например, таких как спортивно-оздоровительный сервис.

Именно эта отрасль, в период пандемии пережила своё перерождение. Сначала было полное непонимание как быть дальше, чего ждать? Как сфере, основанной в первую очередь на работе с людьми работать без контакта личного контакта с ними? Честно сказать

спортивная сфера и ее работники не были готовы к ограничениям, которые нам дала пандемия. Но передовые технологии дали новый толчок для развития данной сферы.

Свою популярность получили различные челленджи. Большое число челленджей (своеобразных вызовов в социальных сетях) стали запускать профессиональные спортсмены, призывая людей не только оставаться дома, но и не оставлять тренировки, поднимая тем самым себе настроение и укрепляя иммунитет [2].

По мнению психологов, без мотивации и компании многие люди не могут самостоятельно заниматься спортом, но период пандемии смог опровергнуть эту теорию. Многие люди, несмотря на большое количество отвлекающих факторов, находились в «онлайн», где проводили самостоятельные или групповые тренировки дома и показывали отличные результаты.

Сейчас онлайн тренировки для нас — это привычный компонент, без которого, невозможно представить процветающий фитнес-клуб, потому как в настоящее время людям просто необходимо следить и беречь своё здоровье, а онлайн доступ помогает делать это из любой точки света и в любое время суток.

В сфере образования изначально тоже возникло много вопросов, касающихся занятий, связанных с физической активностью обучающихся. Однако, из-за несовершенства дистанционной образовательной системы – здоровье учащихся действительно оказалось в реальной опасности: отсутствие свежего воздуха и прогулок на солнце, постоянное сидячее положение перед экраном и отсутствие тренировок подвергают самую неорганизованную часть общества – школьников к заболеваниям опорно-двигательной системы, а также ухудшению зрения [1].

На сегодняшний день нет четкого стандарта, регулирующего физкультурные занятия в рамках дистанционного обучения. Каждое учебное заведение вправе самостоятельно регулировать и организовывать работу по физической культуре с обучающимися. Поэтому сегодня по-настоящему важно, чтобы педагоги могли и хотели обучать своих подопечных, укреплять их здоровье даже на расстоянии. Образование для студентов в сфере спортивно-оздоровительного сервиса, с применением дистанционных образовательных технологий стало более доступным. Хотя есть свои минусы во всей этой системе: плохая обратная связь, необходимо иметь силу воли, чтобы не отвлекаться заданий, отсутствие живого общения, работа может занять больше времени. Но! Все задания можно выполнять, не выходя из дома, при этом не тратя время на дорогу, лекции можно не только слушать, но и параллельно читать ее в PowerPoint, благодаря тому, что практические занятия нужно снимать на видеокамеру студент может и тренироваться в своём темпе, а также учиться работать в редакторах видео.

В современных условиях студент может быть включенным в образовательный процесс, не выходя из дома и при этом совмещать обычные домашние обязанности с получением образования, а также изучать дополнительные источники информации. Важно только, чтобы студент умел самостоятельно организовывать свои занятия, имел дисциплину и волю, владел навыками тайм-менеджмента.

Мир не стоит на месте поэтому студентам или клиентам фитнес-клуба следует идти в ногу со временем и пытаться в этом безграничном мире возможностей, находить для себя подходящие варианты, несмотря на окружающие запреты и трудности.

Библиографический список

1. *Каргаполов, В. П* Теоретическое обеспечение учебного процесса по физической культуре студентов вуза/ В.П. Каргаполов, А.В. Хотимченко. Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет, 2019. 184 с. Текст: непосредственный.

2. *Ляховская, Ю. М.* Спортивная сфера в условиях пандемии коронавируса: наиболее успешные решения дистанционной системы занятий спортом/ Ю.М. Ляховская. Текст: непосредственный // Вопросы студенческой науки/ под ред. О.В. Савельева. Самара: Изд-во Самарский экономический ин-та, 2020. В 5.С. 301-307.

Могутова М.С., Мягкоступова Т.В.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ НА ЗДОРОВЬЕ И ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Аннотация. В статье рассматривается и описывается история появления йоги, современное состояние йоги в жизни занимающихся, влияние занятий йогой на здоровье и повышение стрессоустойчивости занимающихся, основные противопоказания к занятиям йогой.

Ключевые слова: йога, здоровье, коронавирусная инфекция, эмоциональное состояние.

Современный мир непостоянен и динамичен. Каждый день в нашей жизни происходят определенные ситуации, оказывающие значительное влияние на здоровье и эмоциональное состояние человека.

Актуальность данной темы обуславливается воздействием на человека негативных факторов внешней среды, социума, биологических и техногенных составляющих, влияние которых усиливается на сегодняшнее время возникшей во всем мире неблагоприятной