

4. Shevchenko, K. V., Shinkorenko, I. N., Kolpashchikov, O. B. [et al.] (Comp. 2016). Molodezhnyye inkluzivnyye igry: organizatsiya i provedeniye [Youth inclusive games: organization and conduct. Methodical recommendations]. Yekaterinburg, GAUDO SO "Palace of Young Hedgehogs".

5. Сабитова, Л. Б. Особенности развития инклюзивного образования и физической культуры / Л. Б. Сабитова // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2017. – Т. 13. – № 1. – С. 25-32.

6. Соломин, В. Применение специалистами по физической культуре гуманитарных технологий в условиях инклюзивного образования / В. Соломин // Адаптивная физическая культура. – 2010. – № 4 (44). – С. 15-17.

УДК 779.796.011.1

Могутова М.С., Бараковских К.Н.

Mogutova M.S., Barakovskih K.N.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

Russian state professional

Pedagogical University, Yekaterinburg

mariamogutova88888@gmail.com, dekanat-ffk@bk.ru

ПРОБЛЕМА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ
THE PROBLEM OF PROVIDING HEALTH-SAVING EFFICIENCY
ACTIVITIES IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS DURING THE
PANDEMIC PERIOD

Аннотация. В статье рассказывается о пандемии, особенностях и опасности коронавирусной инфекции, проблемах обеспечения эффективности здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях и способах сохранения здоровья обучающихся и педагогов в образовательных учреждениях в период пандемии.

Abstract. The article describes the pandemic, the features and dangers of coronavirus infection, the problems of ensuring the effectiveness of health-preserving activities in educational institutions and ways to preserve the health of students and teachers in educational institutions during a pandemic.

Ключевые слова: коронавирусная инфекция, пандемия, здоровьесберегающая деятельность, образовательные учреждения.

Keywords: coronavirus infection, pandemic, health-promoting activities, educational institutions.

Данная тема особо актуальна в современное время. На сегодняшний день перед всем миром встает главная задача – обеспечение здоровьесберегающей деятельности в период пандемии, что сделать очень трудно. Коронавирусная инфекция в марте 2020 года приостановила работу многих предприятий сервиса: были закрыты кафе, рестораны, фитнес - клубы, театры, все места больших скоплений народа были под запретом, так как это провоцировало распространение вируса и заражение здоровых людей. Не обошла стороной данная проблема и образовательные учреждения по всему миру, в том числе, Россию.

Прежде чем мы рассмотрим проблемы обеспечения эффективности здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях в период пандемии, рассмотрим, что же собой представляет данный вирус.

Коронавирус, он же Covid-19, представляет собой особый вид вируса, передающийся преимущественно воздушно капельным путем, при контакте с зараженным человеком. Так же может попасть в организм человека через немытые руки, при контакте со слизистыми носа, глаз и губ.

Инкубационный период обычно занимает 2-3 дня. Вирус, попадая в организм человека, заражает его, преимущественно поражая органы дыхания. Симптомы при попадании вируса схожи с ОРВИ, что препятствует раннему выявлению заболевания [2].

Основные симптомы коронавирусной инфекции:

1. Сухой кашель
2. Сдавливание в грудной клетке
3. Слабость
4. Повышенная усталость
5. Снижение обоняние или потеря его.

В тяжелых случаях вирус вызывает пневмонию, осложнение уже имеющихся заболеваний и даже летальный исход. Вот почему так важно вести здоровьесберегающую деятельность во время пандемии. В особой группе риска находятся престарелые люди.

Учащиеся различных образовательных заведений так же подвержены данному заболеванию. Поэтому возникает необходимость применения особых мер по профилактике распространения

коронавирусной инфекции в образовательных учреждениях, но для этого необходимо обозначить критерии эффективности здоровьесберегающей деятельности.

Для оценки эффективности здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях в период пандемии будут уместны следующие критерии:

1. Готовность образовательных учреждений к чрезвычайным условиям пандемии.
2. Влияние дистанционных технологий на здоровье обучающихся.
3. Готовность педагогов и учащихся к онлайн обучению.
4. Уровень учебной нагрузки, рациональная организация образовательного процесса.
5. Наблюдение за здоровьем обучающихся [3].

Первый критерий, по которому мы будем оценивать эффективность здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях, это готовность образовательных учреждений к чрезвычайным условиям пандемии.

Первоочередной проблемой образовательных учреждений при коронавирусной инфекции стало приостановление их работы.

По всей стране стали закрываться детские сады, школы, колледжи, техникумы, институты и университеты. Дошкольные образовательные учреждения не были готовы к пандемии, и всех детей пришлось отправить домой, на вынужденные каникулы. Школы, колледжи, университеты, так же не были готовы к пандемии, было принято решение о дистанционном обучении.

Дистанционное обучение – это проведение образовательного процесса с использованием современных технологий. При таком типе обучения ученику, студенту не обязательно присутствовать в классе или учебной аудитории, а значит, риски заразиться опасным вирусом снижаются. Это обеспечивает высокую эффективность здоровьесбережения.

Второй критерий – влияние дистанционных технологий обучения на здоровье занимающихся. Не все вузы, школы располагали специальным оборудованием для проведения онлайн вебинаров, имели свою интернет площадку. В основном все интернет занятия проводились на следующих платформах: Zoom, Мираполис, Скайп.

Но мало кто говорит о влиянии информационных технологий на здоровье занимающихся. Поскольку теперь учащиеся находились на дистанционном обучении, увеличилось и его времяпровождения за компьютером, ноутбуком, поскольку без них образовательный процесс не представлялся возможным.

Все мы знаем, как длительное пребывание за компьютером влияет на здоровье занимающихся. В первую очередь страдает зрение. При этом глазные и внутриглазные мышцы, фокусирующие взгляд, устают от чрезмерной нагрузки. Развивается зрительное утомление, способствующее возникновению близорукости.

Длительная работа с компьютером требует также повышенной сосредоточенности, что приводит к появлению головной боли, раздражительности, нервного напряжения и стресса.

Так же нельзя отрицать негативного влияния на организм электромагнитных волн компьютера.

Достаточно сильно при работе с компьютером страдает и осанка обучающегося. Люди, которые часто проводят свое время за компьютером, жалуются на онемение шеи, боль в плечах и пояснице. Основными заболеваниями позвоночника, развивающимися вследствие долгого нахождения за компьютером, являются остеохондроз и искривления позвоночника. Одной из причин искривления позвоночника является несоблюдение правильной осанки при работе за компьютером.

Третьим критерием является готовность преподавателей к дистанционному обучению [1].

Поскольку мы затронули онлайн обучение в период пандемии, необходимо выявить трудности, с которыми столкнулись преподаватели школ и вузов.

Как и ученики, преподаватели так же были не готовы к онлайн обучению, и если современная молодежь разбирается в дистанционных технологиях, и быстро освоила их, то педагоги столкнулись с рядом проблем, основной из которых стала нехватка знаний применения и работы с компьютером, это потребовало от них быстро обучиться работе электронными машинами.

Потребовались знания проведения онлайн вебинаров, корректировка учебного материала под дистанционное обучение. Все это занимало очень много времени и так же негативно сказывалось на здоровье как занимающихся, так и преподавателей.

Четвертый критерий – уровень учебной нагрузки.

Поскольку выросло время пребывания за компьютерами, изменилась система преподавания, увеличился и уровень учебной нагрузки, что так же пагубно сказалось на здоровье занимающихся и педагогов.

Средние фактические трудозатраты при годовой учебной нагрузке преподавателя не более 900 часов выросли по разным оценкам на 10-20%, а по оценке Совета при Президенте Российской Федерации по развитию гражданского общества и правам человека, в отдельных случаях, до 75%. При этом зарплата преподавателей осталась неизменна. Кроме всего ситуация с коронавирусом повлияла на преподавателей и психологически.

Многие преподаватели отмечали такие проблемы во время проведения занятий:

Материальная (наличие компьютерной техники);

Коммуникативная (отсутствие общения со студентами, необходимое для образовательного процесса);

Мотивационная (низкая мотивация студентов к учебе).

Это так же сказалось и на учебной нагрузке студентов, обучающихся. Время проведения за уроками и выполнения домашнего задания увеличилось в несколько раз, что так же пагубно влияет на здоровье занимающихся.

Пятый критерий – наблюдение за здоровьем обучающихся. Последним и не менее важным критерием является проведение медицинских осмотров обучающихся во время пандемии.

Поскольку в начале пандемии всех обучающихся школ, колледжей и вузов отправили на дистанционное обучение, единственным способом наблюдения за их состоянием был опрос. В разных группах, классах еженедельно спрашивали, проводили опрос о состоянии здоровья занимающихся, вели статистику заболеваемости. Теперь же, в настоящее время, когда ученики вышли на смешанную форму обучения им необходимо было пройти тест на Covid-19, регулярно носить маски на занятиях. При первых признаках коронавируса обучающемуся следует обратиться за медицинской помощью, произвести анализ на вирус.

Таким образом, пандемия коронавируса стала разрушительным средством для всех сфер человеческой деятельности. Не обошла пандемия стороной и образовательные учреждения, поэтому главной

задачей была и остается эффективная здоровьесберегающая деятельность в образовательных учреждениях в период пандемии, ведь наше будущее в подрастающем поколении. Здоровьесберегающие меры помогли предотвратить распространение вируса, но они так же негативно сказались на здоровье обучающихся: увеличилась учебная нагрузка, время, проведенное за компьютером, сильно влияло на здоровье занимающихся.

Библиографический список

1. Дракунова Елена. «Применение здоровьесберегающих технологий в период пандемии». [Электронный источник]. <https://www.maam.ru/detskijasad/primenenie-zdorovesberegayuschih-tehnologii-v-period-pandemi.html> (дата обращения 25.03.2021). Текст: электронный.
2. Министерство внутренних дел Российской Федерации. «Коронавирус. Официальная информация о коронавирусе». [Электронный источник] <https://мвд.пф/covid19> (дата обращения 25.03.2021). Текст: электронный.
3. Роспотребнадзор. «Официальная информация о коронавирусе». [Электронный источник] <https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6> (дата обращения 25.03.2021). Текст: электронный.

УДК 378.178

Мясоедова Е.К.

Myasoedova E.K.

Уральский государственный университет путей сообщения,

Екатеринбург

Ural State Transport University,

Yekaterinburg

myasoedova_99@mail.ru

САМОИЗОЛЯЦИЯ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19,
ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

SELF-INSULATION IN THE CONDITIONS OF THE COVID-19 PANDEMIC,
ITS INFLUENCE ON THE PSYCHOEMOCINAL STATE OF STUDENTS

Аннотация. В работе представлен анализ опроса, в котором рассматривается ряд аспектов: особенности психоэмоционального состояния студентов до и после пандемии, отношение к одиночеству, наличие чувство тревоги и паники во время пандемии, влияние