

### Влияние дистанционного обучения на здоровье студентов вуза

В 2020 году из-за пандемии обучающиеся высших заведений перешли на дистанционное обучение - метод обучения, который предоставляет возможность взаимодействия между преподавателем и студентом с применением телекоммуникационных технологий. Особую значимость онлайн обучение приобретает для очного образования. Можно выделить ряд преимуществ и недостатков такой формы обучения (рисунок 1).



Рисунок 1. Преимущества и недостатки дистанционного обучения

Из перечисленных недостатков процесса онлайн-формата особенно хотелось бы отметить негативное влияние компьютерных технологий на физическое и психологическое здоровье современных студентов.

Несмотря на то, что у студентов появилась возможность проводить больше времени дома, однако из-за большой учебной загруженности и количества домашних заданий возникла нехватка свободного времени для активного отдыха и прогулок на улице. Каждый студент стал тратить больше времени на самостоятельную работу, сидя за компьютером. Безусловно, есть студенты, которые

способны правильно организовать свой режим дня, успевающие и учиться и проводить качественно активный досуг.

Однако как показывают исследования разных авторов [1, 2, 3], посвященные изучению здоровья и образа жизни студентов в период дистанционного обучения указывают на следующее.

Во время обучения в формате онлайн 58% студентов отмечают, что учебная нагрузка значительно увеличилась; 40% считают, что осталось прежней, и 2% посчитали, что уменьшилась. Большинство отмечают наличие нарушений связанных с опорно-двигательным аппаратом и зрением: у 43 % студентов появились боли в спине, шее и запястье, у 49 % - усталость глаз, снижение остроты зрения, и лишь 8% не заметили ухудшений (рисунок 2).



Рисунок 2. Проявление болевых симптомов у студентов в период дистанционного обучения

На вопрос об изменении образа жизни респонденты в своем мнении разделились, результаты ответов представлены на рисунке 3. Из чего видно, что 12% считают, что время затрачивается не рационально, при этом 15% наоборот проявили интерес к новой форме обучения, 22% отметили сокращение личного времени и 18 % отметили значительное утомление.

Проведенные исследования функциональной подготовленности показали, что дистанционное обучение значительно снижает двигательную активность студентов. Показатели за период с 2019-2020 гг намного ниже, в сравнении с показателями за период 2017-2018 гг. К примеру, проба Руфье средний показатель группы 6,3 в 2017 и 8,1 в 2020 г; проба Штанге 62,3 и 50,6 соответственно; проба Генчи 39,7 и 30,8 соответственно.

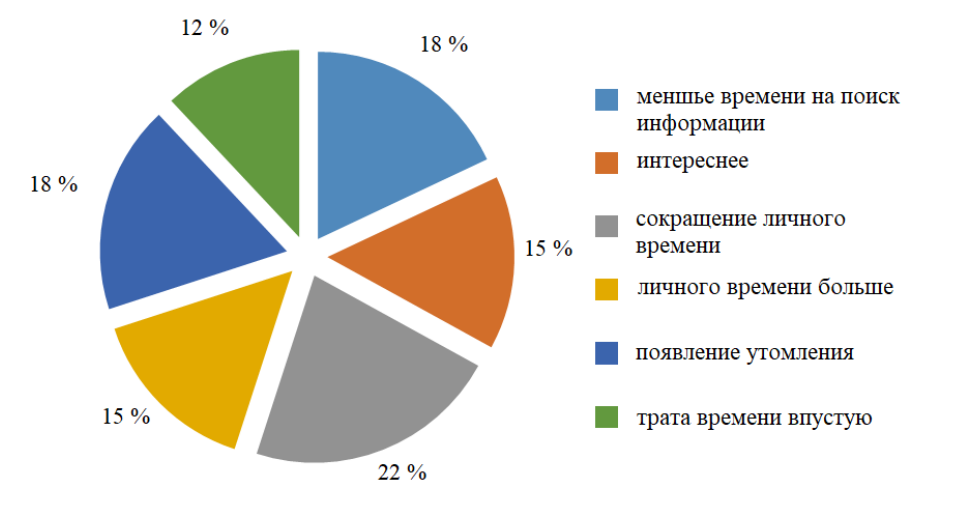


Рисунок 3. Изменение образа жизни

Проведенное научно-теоретическое исследование проблемы, связанной с периодом пандемии позволило сделать следующие выводы:

Дистанционное обучение отрицательно повлияло на здоровье студентов, увеличились жалобы на состояние костно-мышечной и зрительной системы.

Основными факторами ухудшения функционального состояния явились увеличение продолжительности работы за компьютером, снижение двигательной активности, ограниченные условия выполнения физических упражнений.

Для поддержания психофизического состояния и предупреждения развития нарушений здоровья в период дистанционного обучения предлагаются следующие рекомендации.

1. Полноценный режим сна (сон важен для перевода информации из оперативной памяти в долговременную, снимает усталость).

2. Правильное чередование нагрузки (при длительной умственной работе в сидячем положении ухудшается крово и лимфообращение, поэтому необходимо через каждые 40 минут работы за компьютером выполнять физкультминутки, состоящие из самых простых физических упражнений (махи руками, ногами, наклоны, приседания и др.).

3. Свежий воздух (прогулки на свежем воздухе необходимы в течение дня для насыщения организма кислородом).

4. Правильная организация рабочего места (установить настольную лампу для правильного освещения рабочего места, монитор компьютера должен стоять прямо перед глазами на расстоянии 60–70 см).

6. Организация питания (кратность приема пищи 4–5 раз в день небольшими порциями, рацион должен состоять из достаточного количества углеводов, белков, растительных жиров и витаминов).

В заключение необходимо отметить, что исследования, проведенные разными авторами, показывают, что при переходе на дистанционное обучение происходят изменения в образе жизни не в лучшую сторону, онлайн-обучение становится не безопасным для большинства студентов. С целью предупреждения негативных последствий необходимо придерживаться рекомендаций ведения ЗОЖ.

#### *Список литературы*

1. Досбергенова, С. Ж. Влияние дистанционного обучения на здоровье и образ жизни студентов // Молодой ученый. 2021. № 16 (358). С. 37-38. URL: <https://moluch.ru/archive/358/80175/> Текст: электронный.

2. Загоркина Н.А. Влияние дистанционного обучения на здоровье студентов высших учебных заведений. Текст: непосредственный // Социальные аспекты здоровья населения. Т. 67 № 3, 2021. С 7-11.

3. Татьянаенко А.А., Татьянаенко С.А. Здоровье студентов в период дистанционного обучения. Текст: непосредственный. // Международный журнал экспериментального образования. 2021. № 2. С. 26-30.

**Ланг В. С., Сапегина Т. А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

#### **Настольный теннис как средство укрепления и сохранения здоровья**

Все люди знают, что занятия спортом очень полезны, даже если вы не профессиональный спортсмен. Не вдаваясь в подробности, можно сказать, что физическая активность полезна для физического, психического, морального и эмоционального состояния человека. Настольный теннис или же пинг-понг не является исключением.

Настольный теннис – одна из самых увлекательных, интересных и доступных спортивных игр. Противопоказаний практически нет, и научиться играть на ней может любой желающий в любом возрасте. С энтузиазмом ударяя по мячу, вы не только испытаете ни с чем не сравнимое удовольствие, но и укрепите свое физическое и психическое здоровье. Настольный теннис – увлекательная, познавательная и полезная игра для всех.

Настольный теннис – это спорт, в котором соперничают либо два игрока, либо две команды, состоящие из двух игроков. Задачей соперников теннисиста или теннисистки – является при помощи ракеток отправлять мяч на сторону со-