

первой минуте восстановления у младших школьников, свидетельствовала о недостаточном качестве регулирования дыхательной системы после утомительного статического напряжения.

Сравнивая реакцию организма при статических напряжениях больших групп мышц в положении сидя и лежа до отказа, следует признать вторую статическую нагрузку более адекватной для испытуемых обеих возрастных групп, так как сдвиги физиологических показателей непосредственно во время работы оказались выраженной, особенно со стороны систем дыхания. В положении лежа кровообращение и дыхание находились в лучших условиях функционирования. Отсутствовал гравитационный фактор. Поза испытуемого не создавала препятствий для нормального тока крови. Мышцы верхних конечностей не были напряжены и не ограничивали дыхательных движений. В то же время результаты исследований показали, что обе нагрузки должны быть дозированными.

Библиографический список:

1. *Терешкин, А.Ф.* Адаптация к мышечной деятельности двигательного аппарата и кардиореспираторной системы школьников 10–12 лет / А. Ф. Терешкин // Валеопедагогические аспекты здоровьесформирования в образовательных учреждениях: состояние, проблемы, перспективы: материалы III Всероссийской научно-практической конференции, 14 апреля 2006 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. Екатеринбург, 2006. С. 155–156.

2. *Терешкин, А.Ф.* Влияние физических упражнений статического характера на развитие двигательных качеств детей младшего школьного возраста / А. Ф. Терешкин // Валеопедагогические аспекты здоровьесформирования в образовательных учреждениях: состояние, проблемы, перспективы: материалы II Российской научно-практической конференции, 14 апреля 2004 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. Екатеринбург, 2004. С. 146–148.

УДК 372.172.018.4

Н. А. Усцелмова

N. A. Ustselemova

*Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова,
г. Магнитогорск*

Nosov Magnitogorsk State Technical University, Magnitogorsk

ustselemova.natalya@mail.ru

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА С
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
HEALTH-SAVING ACTIVITY OF UNIVERSITY STUDENTS USING DISTANCE
EDUCATIONAL TECHNOLOGIES**

Аннотация. В статье анализируется понятие «дистанционные образовательные технологии» в контексте формирования цифровых компетенций, дается обзор онлайн программ и курсов, платформ и сервисов в области здорового образа жизни и фитнеса, описываются возможности использования дистанционных образовательных технологий для обогащения знаний обучающихся о своем здоровье, повышения мотивации к двигательной активности и здоровому образу жизни, совершенствования процесса физического воспитания в вузе с использованием цифровых инструментов.

Abstract. The article analyzes the concept of "distance learning technologies" in the context of the formation of digital competencies, provides an overview of online programs and courses, platforms and services in the field of healthy lifestyle and fitness, describes the possibilities of using

distance learning technologies to enrich students' knowledge about their health, increase motivation for physical activity and a healthy lifestyle, improving the process of physical education at the university using digital tools.

Ключевые слова: дистанционные образовательные технологии, здоровьесберегающая деятельность, цифровые компетенции, физическое воспитание, цифровые инструменты.

Keywords: distance learning technologies, health-saving activities, digital competencies, physical education, digital tools.

В условиях трансформации цифровой экономики и цифровизации образования поднимается проблема создания единой технологической среды вуза, обеспечивающей эффективность здоровьесберегающей деятельности обучающихся вуза для полноценной социальной и профессиональной деятельности [4]. В современных условиях актуализации под цифровые компетенции рабочих программ дисциплин по физической культуре и спорту формируются профессиональные компетенции по осознанному ведению здорового образа жизни (далее – ЗОЖ), привычки к самостоятельным занятиям, по развитию основных физических качеств, профилактике и укреплению здоровья с использованием информационных и «сквозных» технологий, которые востребованы на современном рынке труда и необходимы в будущей профессиональной деятельности. О взаимодействии субъектов образовательного процесса в системе дистанционного обучения пишет В. А. Чистяков [5]; в исследовании Т. Н. Шутовой [6] обобщено и систематизировано развивающееся информационное онлайн пространство в области здорового образа жизни и фитнеса. Вопросам здоровья и здоровьесберегающей среды вуза посвящены работы Т. Ф. Ореховой [1], Н. В. Третьяковой [3] и др. Однако проблеме вовлечения обучающихся вуза в здоровьесберегающую деятельность с применением дистанционных образовательных технологий уделено недостаточно внимания.

Целью статьи является определение основных направлений здоровьесберегающей деятельности обучающихся вуза с использованием дистанционных образовательных технологий в единой технологической среде высшего учебного заведения. В Федеральном законе № 273 «Об образовании в Российской Федерации» под *дистанционными образовательными технологиями* понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников (ст. 16, ч. 1). В системе дистанционного обучения, как описывается В. А. Чистяковым [5, с. 24], «внешняя среда субъектов образовательного процесса заменяется компьютером и происходит передача по компьютеру целенаправленной информации и организация обратной связи обучающихся с компьютером путем интерактивного диалога». Понятие «интерактивный диалог» в педагогике определяется, как взаимодействие пользователя с программно-аппаратной системой, характеризующееся реализацией более развитых средств ведения диалога с возможностью задавать вопросы в произвольной форме, в форме с ограниченным набором символов, с использованием «ключевого» слова. В интерактивном диалоге обучающимися самостоятельно выбирается режим работы и варианты содержания учебного материала, что соответствует формату проведения онлайн-курсов, обучающих онлайн-программ, онлайн-школ и онлайн-проектов.

Как показывает анализ педагогических исследований и информационного онлайн-пространства, к современным интерактивным средствам обучения, обеспечивающим высокий уровень интерактивного взаимодействия, относятся электронные образовательные ресурсы, дистанционные образовательные технологии, онлайн курсы, мобильные и интернет-технологии (приложения сервисов интернета ClassMarker, Kahoot!, Mentimeter, Plickers), по-

звояющие использовать для совместной работы различные обучающие ресурсы, викторины, игры, дискуссии, опросы, тесты, осуществлять оперативный контроль знаний и доступ к информации без привязки к учебным аудиториям и использования специализированного оборудования.

Анализ онлайн программ и курсов в области ЗОЖ и фитнеса (Т. Н. Шутова) [6]; онлайн-курсов по физической культуре на платформе «Открытое образование» и «Stepik»; цифровых инструментов для отслеживания здоровья и физической активности, популярных в 2021 году, Центра цифровой экспертизы Роскачества [2] (*мобильные приложения*: фитнес-приложения, беговые приложения, приложения для видео звонков; *электроника*: смарт-часы, фитнес-трекеры) позволяет утверждать об актуальности вовлечения обучающихся вуза в здоровьесберегающую деятельность с использованием дистанционных образовательных технологий и цифровых средств.

Информационное развивающееся онлайн пространство в области ЗОЖ и фитнеса, обобщенное и систематизированное в исследовании Т. Н. Шутовой [6], позволяет выделить онлайн программы и курсы, в которых успешно применяются дистанционные образовательные технологии, а именно: сайт о ЗОЖ (MyFitnessPal, Витапортал, Велнес-портал «Живи») [6, с. 450], программа «Правильное питание», онлайн-школа фитнеса BodyLike, образовательный онлайн-проект «Сила воли», организуемый в формате вебинаров и мастер-классов, курсов в записи, онлайн-тренингов; портал Takzdorovo.ru «Здоровая Россия», в котором присутствуют комплексные тренировки, диеты и рекомендации по правильному питанию, справочные материалы по ЗОЖ, онлайн калькуляторы и тесты; сайт «Зожник», на котором содержатся полезные тексты, отсортированные по темам, энциклопедия, список основных понятий, раздел о различных видах спорта, дневник тренировок и питания; Всероссийский образовательный портал молодежного движения за ЗОЖ; учебный центр «Альянс»; онлайн-школа здоровья, в которой проводятся онлайн-тренинги в формате скайпа или вебинара, доступно онлайн-консультирование со специалистами по направлениям правильного питания, фитнес-тренировок, профилактики заболеваний, стресса и т. д.

Согласно мнению экспертов, среди мессенджеров и социальных сетей наиболее функциональными приложениями признаны Telegram, «ВКонтакте» и «Одноклассники», а среди специализированных сервисов видеосвязи – Zoom [2]. Рассмотрим цифровые инструменты для отслеживания здоровья и физической активности более подробно.

Для *фитнеса* лучшими *мобильными приложениями* признаны Adidas Training, Fitness Online и GymUp на Android; Adidas Training, Fitness Online и Welps на iOS [2]; для бега – *беговые приложения* Runtastic, Samsung Health, Endomondo, Runkeeper, Nike+ Run club [2]. *Смарт-часы* (Garmin Forerunner 55 Samsung Galaxy Watch4 и Apple Watch Series 7 41mm) позволяют отслеживать физическую активность и здоровье, всегда оставаться на связи со смартфоном. *Фитнес-браслет* Fitbit Charge 4 со встроенными современными датчиками позволяет отслеживать физическую активность, имеет сенсор насыщаемости крови кислородом (spO2) и функцию мониторинга сна, сенсор мониторинга частоты сердечных сокращений, измеряются пройденные шаги и дистанция.

В *онлайн-курсах* «Физическая культура». УрФУ (Екатеринбург) и «Физическая культура». Санкт-Петербургский политехнический университет (Политех) дистанционное обучение представлено видеолекциями, презентациями к лекциям, материалами для самостоятельной работы, текущими тестовыми заданиями и итоговым тестом. На платформе «Stepik» представлен бесплатный онлайн-курс «Физическая культура. Фитнес». РЭУ им. Г.В. Плехана

нова (Москва), направленный на расширение представлений в области оздоровительной физической культуры и её компонентов – фитнеса и аэробики. В курсе рассматриваются такие темы занятий, как атлетическая гимнастика, кроссфит, оздоровительная аэробика, аквафитнес, даются рекомендации по сбалансированному питанию и самоконтролю занятий. Для обучения в формате онлайн представлены видео-упражнения, лекции-презентации хорошего качества, таблицы по питанию. Представленные дистанционные образовательные технологии и цифровые инструменты эффективно развивают цифровые компетенции обучающихся и используются в процессе физического воспитания обучающихся вуза для повышения мотивации к двигательной активности и здоровому образу жизни.

Основными направлениями здоровьесберегающей деятельности обучающихся вуза с применением дистанционных образовательных технологий, по нашему мнению, является: 1) мониторинг физического развития и состояния здоровья с помощью цифровых инструментов (база данных, онлайн-калькулятор на основе программы для ЭВМ «Оценка физического развития и состояния здоровья студентов» и электронный паспорт здоровья); 2) эффективная физическая подготовка на основе нормативов ГТО с использованием цифровых средств (база данных ГТО, онлайн-курс «Подготовка к ГТО с теоретическими основами спортивной подготовки», чат-бот «Основные понятия физической культуры и спорта», телеграм-канал, социальные сети и т. д.); 3) пропаганда ЗОЖ с использованием онлайн пространства в области здоровьесбережения и фитнеса (онлайн-курсы о ЗОЖ, мобильные приложения, беговые приложения, онлайн-программы, сайты, онлайн-проекты, онлайн-тренинги, образовательные порталы о ЗОЖ и т. д.); повышение мотивации обучающихся с использованием цифровых средств (онлайн-тестирование на выявление личностных интересов двигательной активности, онлайн-анкетирование психического здоровья); повышение психосоциального благополучия с помощью онлайн-технологий: участие в университетских мероприятиях, научных и социальных проектах (образовательный портал МГТУ им. Г. И. Носова, сайт МГТУ им. Г. И. Носова, сайт спортивного клуба, телеграм-канал МГТУ им. Г. И. Носова, электронное портфолио и т. д.), что в итоге способствует достижению состояния физического, психического и социального благополучия, детерминирующие высокий уровень здоровья обучающихся высшего учебного заведения.

Библиографический список:

1. Орехова, Т. Ф. Организация здоровьесберегающего образования в школе: монография / Т. Ф. Орехова. Магнитогорск: МаГУ, 2001. 350 с. Текст: непосредственный.
2. Портал для умного покупателя «Роскачество». URL: <https://rskrf.ru/ratings/tekhnika-i-elektronika/>. Текст: электронный.
3. Третьякова, Н. В. Качество здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: теория и технология обеспечения: монография / Н. В. Третьякова, В. А. Федоров. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2014. 208 с. Текст: непосредственный.
4. Усцеломова, Н. А. Особенности реализации федерального проекта «Спорт - норма жизни» в техническом вузе / Н. А. Усцеломова. Текст: непосредственный // Актуальные проблемы современного общего и профессионального образования: Сборник статей по материалам V Всероссийской заочной научно-практической конференции, Магнитогорск, 15 октября 2020 года. Магнитогорск: Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, 2020. С. 55-61.

5. *Чистяков, В. А.* Взаимодействие субъектов образовательного процесса в системе дистанционного обучения (на примере вуза физической культуры): автореф. дис. ... докт. пед. наук / В. А. Чистяков. Санкт-Петербург, 2004. 45 с. Текст: непосредственный.

6. *Шутова, Т. Н.* Онлайн программы, сервисы по фитнесу и здоровому образу жизни / Т. Н. Шутова. Текст: непосредственный // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. С. 449-452.

УДК 79-053.67

Ханевская Г.В., Обухова А.В., Краснова А.Д.

Khanevskaya G.V., Obukhova A.V., Krasnova A.D.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

Russian State Vocational Pedagogical University, Yekaterinburg

hanevskaya48@mail.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ МНЕНИЯ СТУДЕНТОВ НА ПРЕДМЕТ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

RESEARCH OF STUDENTS' OPINIONS ABOUT HEALTHY LIFESTYLES

Аннотация. Представлена исследовательская работа, анализирующая мнение студентов касательно здорового образа жизни (далее ЗОЖ), а также выявляющая распространенные вредные привычки среди молодежи. Отдельно выделен интернациональный «студенческий» аспект: то есть отношение разных обучающихся к физической культуре и спорту как к учебной дисциплине. Было собрано мнение 32 российских студентов и 22 студентов из Узбекистана, выявлены общие тенденции, которые позволили осветить данную тему с различных ракурсов.

Annotation. This is a research paper is an analysis of students' opinion about Healthy Lifestyle (hereinafter referred to as HLS), and identifies prevalent unhealthy habits among young people. The international "student" aspect is highlighted separately: i.e. various students' attitudes towards physical education and sport as an academic discipline. The opinions of 32 Russian students and 22 students from Uzbekistan, were collected and general trends were identified, which enabled the topic to be covered from different angles.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, общественное мнение, образ жизни, вредные привычки.

Keywords: healthy lifestyle, health, public opinion, lifestyle, bad habits.

Проблема неоднозначного общественного мнения вокруг часто обсуждаемой темы ЗОЖ особенно интересна и актуальна как на территории России, так и за ее пределами. И Россия, и близ прилегающие дружественные страны все еще находятся на переходной стадии от индустриального общества к постиндустриальному. Иными словами, и умственная и физическая деятельности одинаково востребованы на рынке труда.

Бесперывная еженедельная умственная нагрузка имеет свойства эмоционально и психологически утомлять организм человека к концу рабочего дня, так как она оказывает активное негативное влияние на сенсорный аппарат, внимание и мышечный скелет (пробывание в одной позе долгое время). Постепенно такая усталость накапливается и приобретает более крупные масштабы: моральное истощение, астения, эмоциональное выгорание, депрессия.