REFERENCES

1. Koshbakhtiev, I.A. (2004), *Information support of the educational process in the physical education of students. Tutorial*, Tashkent, Republic of Uzbekistan
2. Rymashevsky, G.A. Shukan,V.I. and Lukin,Yu.K. (2008),"The structure of training loads in the construction of the preparatory period for the training of highly qualified football teams", *Physical culture, sport and health: integration of theory and practice: materials of the international scientific-practical conference dedicated to the 60 th anniversary of the Faculty of Physical Culture and Life Safety*, 23-27 October, 2008, Voronezh, pp. 102–104.
3. Ismagilov, D.K. (2021), *Modern technologies for training gifted football players of preliminary training and initial specialization groups. Tutorial*, Chirchik, Republic of Uzbekistan.
4. Erkinov, Sh. (2021), *Application of innovative methods in the preparation of football players at the stage of in-depth specialization, dissertation*, Chirchik, Republic Uzbekistan

Контактная информация: doni-joni@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.01.2023

УДК 378.172

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ГОРОДА САРАТОВА И МОСКВЫ (СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ)

***Виктория Александровна Кадушина**, кандидат социологических наук, доцент, **Майя Николаевна Дремлюга**, старший преподаватель, Московский авиационный институт (национальный исследовательский университет), **Татьяна Ивановна Хрыпова**, старший преподаватель, Московский авиационный институт (национальный исследовательский университет), Москва*

Аннотация

Статья посвящена сравнительном анализу дистанционного обучения физической культуры в высших учебных заведениях города Саратова и Москвы. Рассматривается вопрос мотивации, приоритета, эффективности и качества адаптации данной дисциплины под онлайн-формат. Также в данном исследовании анализируются различные показатели удовлетворенности студентов проведением дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура» в период эпидемии коронавируса, когда перед преподавателями физической культуры встала сложная задача - найти пути решения по реализации предметной образовательной программы в дистанционном формате, которые должны быть не менее эффективными, безопасными, учитывая специфику предмета, чем при обычной (очной) форме обучения. Выводы сделаны на основе проведения исследования с использованием данных онлайн- опроса обучающихся в совокупности с очным анкетированием.

Ключевые слова: дистанционное обучение, физическая культура, учебный процесс, обучение, мотивация, технологии, студенты.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p219-223

DISTANCE LEARNING IN PHYSICAL CULTURE IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE CITY OF SARATOV AND MOSCOW (COMPARATIVE ANALYSIS)

***Viktoriya Aleksandrovna Kadushina**, the candidate of sociological sciences, docent, **Maiia Nikolaevna Dremliuga**, the senior teacher, **Tatyana Ivanovna Khrypova**, the senior teacher, Moscow Aviation Institute (National Research University), Moscow*

Abstract

The article is devoted to the comparative analysis of distance learning in Physical Education in Moscow and Saratov higher educational institutions. The study considers the issues of motivation, effi-

ciency and quality of adaptation of online format for the subject under investigation. The study also analyzes various indicators of student satisfaction with online learning in subject Physical Education during the coronavirus pandemic. This is the time when physical education teachers face a difficult task: to find solutions for the implementation of a subject-based educational program in an online format, which should be no less effective and safe (taking into account the specifics of the subject) than the usual form of lesson. The conclusion is based on the research with the use of data from an online and a face-to-face survey of students.

Keywords: distance learning, physical education, educational process, education, motivation, technology, students.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время использование цифровых технологий в процессе обучения стало повсеместным явлением. Дистанционное обучение особенно в период пандемии активно внедрилось в учебный процесс и привлекает как обучаемых, так и желающих обучать. Множество учебных заведений были вынуждены временно перейти в онлайн-обучение. Сейчас занятия с использованием современных цифровых технологий не кажутся такими неизвестными, как всего лишь 2 года назад, и используются повсеместно [4].

Такие занятия сложно проводить в домашних условиях, где не всегда есть достаточно места для выполнения упражнений, где сложно соблюдать технику безопасности, использовать инвентарь, контролировать правильность выполнения поставленных заданий, а множество спортивных упражнений просто невозможно проводить без непосредственного контакта студентов друг с другом. В своей работе мы рассмотрели и провели сравнительный анализ дистанционного формата обучения по физической культуре в высших учебных заведениях г. Саратова и г. Москвы, чтобы понять, где и как с эффективной точки зрения получилось адаптировать данную дисциплину под онлайн-формат.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

В рамках опроса нам удалось узнать, как проходило дистанционное обучение в разных учебных заведениях. Даже в рамках одного высшего учебного заведения студенты разных групп рассказывали об отличающихся подходах к преподаванию физической культуры. Тем не менее, мы сформулировали следующее представление о проведении дистанционных занятий.

В рамках сравнительного анализа мы провели опрос более 250 студентов четырех высших учебных заведений г. Саратова и г. Москвы: СГТУ им. Ю.А. Гагарина, СГУ им. Н.Г. Чернышевского, СГАУ им. Н.И. Вавилова и НИУ МАИ. При проведении исследования были использованы данные онлайн-опроса обучающихся в совокупности с очным анкетированием.

Тестовой группе было предложено ответить на следующие вопросы: «Как вы относитесь к дистанционному обучению по дисциплине «Физическая культура»?»; «Были ли вы замотивированы выполнять задания, предложенные преподавателем?»; «Какие цифровые технологии были использованы при проведении занятий по дисциплине «Физическая культура»?»; «Было ли дистанционное обучение по дисциплине «Физическая культура» эффективным; удалось ли в Вашем ВУЗе реализовать дистанционное обучение по дисциплине «Физическая культура»?»; «Как проводились занятия по дисциплине «Физическая культура» в Вашем ВУЗе?»

По данным опроса был проведен статистический анализ, а также сравнение с другими тестовыми данными из аналогичных опросов, проведенных независимыми изданиями.

При ответе на первый вопрос 78% студентов МАИ и 65% студентов саратовских Вузов положительно отнеслись к проведению занятий в дистанционном формате. В большинстве случаев были указаны такие причины, как доступность для студентов, удоб-

ство в плане гибкости графика и экономия времени на поездках из дома до площадки проведения дисциплины и обратно. Студенты, выразившие неодобрение, чаще всего ссылались на недостаток мотивации и отрицательных эмоциях по поводу формата проведения, но данные вопросы мы рассмотрим позже.

Отвечая на вопрос номер два, 67% и соответственно 60% студентов отметили, что имели достаточную мотивацию выполнять выданные задания, ссылаясь на то, что стараются поддерживать себя в форме даже без необходимости выполнять предложенные преподавателем упражнения, а также упоминали, что выполнение подобных зарядок помогало отвлечься после многих часов перед мониторами. Оставшиеся 33% и 40% не были достаточно мотивированны для выполнения заданий по предмету «Физическая культура», ссылаясь на большой объем работы по основным учебным дисциплинам и, для некоторых, задачам связанных с работой.

В отношении цифровых технологий все студенты отметили использование LMS в Москве, bbb платформе, ИОС в Саратове и аналогичных проприетарных для их ВУЗов систем для проведения дистанционного обучения. Лишь в одном из них вкупе с данными системами было использовано средство для проведения видеоконференций (7% от общего числа опрошенных). Студентам выдавались как тестовые задания для выполнения, так и комплексы упражнений для выполнения самостоятельно во всех анализируемых вузах.

В ответах на вопрос об эффективности дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура» мнения разделились поровну. 51% опрошенных сочли проведение занятий в данном формате сопоставимым по эффективности с очным форматом, в то время как 49% сочли, что эффективность данного формата оставляла желать лучшего. Люди, нашедшие эффективность данного обучения низкой, ссылались на отсутствие взаимодействия с преподавателем, недостаток мотивации из-за слишком большой свободы действий и, временами, недостаток информации по упражнениям (отсутствие визуальных примеров). Студенты, ответившие положительно, были рады увидеть гибкость графика при выполнении заданий и отметили, что при наличии достаточной мотивации формат проведения занятий не имеет значения.

Что касается вопроса реализации дистанционного обучения, большинство студентов (84% всех опрошенных) согласилось, что в их ВУЗе удалось реализовать дистанционное обучение. Группа, одобрившая проведение предмета в своих учебных заведениях, разделилась на две подгруппы: полностью одобривших (65% от данной группы) и одобривших с некоторыми оговорками. При высказывании частичного неодобрения многие ссылались на ухудшившееся усвоение материала и увеличение объема домашней работы как на одни из ключевых факторов (около 60% частично одобривших и не одобривших ссылались на данные факторы). Также были высказаны такие причины, как отсутствие групповой работы, неготовность преподавателей к переходу на полное дистанционное обучение и неподходящий формат занятий.

Относительно формата проведения занятий по дисциплине «Физическая культура», в двух ВУЗах студентам были выданы текстовые инструкции для самостоятельного выполнения. В третьем учебном заведении, вкупе с текстом, были также предоставлены видео-инструкции как в формате записей, так и в виде видеоконференции с преподавателем во время занятий. Также дистанционное обучение в СГУ предполагало наличие видеоотчетов, которые студенты должны были отправить преподавателю на почту или с помощью мессенджеров.

При рассмотрении корреляции оценки мотивированности студентов выполнять задания с форматом проведения занятий выяснилось, что при проведении видеоконференций с преподавателем и наличии дополнительных видеоматериалов мотивация студентов значительно повышается: 42% студентов, которые получали лишь текстовые задания, оценили их мотивированность как достаточную в сравнении с 73% в случае наличия видеоматериалов (как в ВУЗах Саратова, так и в МАИ).

ВЫВОДЫ

Сравнив проведенное исследование с похожими, проводимыми ранее, например с исследованием «Исследование отношения студентов к обучению с применением дистанционных образовательных технологий» [2], можно заметить, что процент людей, которые были удовлетворены данным форматом обучения, в нашем опросе сильно выше, чем среднестатистический по стране. Данный факт можно объяснить тем, что тестовая группа в ВУЗе МАИ преимущественно состояла из лиц мужского пола, что, как видно из статьи, влияет на одобрение дистанционного формата обучения. Различия в мужской и женской выборках определяются, прежде всего, возрастными характеристиками личности юношей, которые проявляются в особенностях развития их познавательной сферы. Это наглядно видно по нашим результатам: имеются значимые различия в сфере познавательных интересов и широких социальных мотивах обучения [1]. Также данная аномалия объясняется небольшой тестовой выборкой и несколькими дополнительными факторами проведения оценки.

После проведения анализа можно заключить, что большая часть студентов как в учебных заведениях города Саратова, так и в г. Москве была удовлетворена форматом проведения дистанционных занятий по дисциплине «Физическая культура», а также своей мотивацией выполнять задания. Что касается эффективности подобного формата обучения, голоса разделились. Если взглянуть на исследования, проводимые в данной области [2, 4], можно заметить, что большая часть как студентов, так и преподавателей по всей России сетуют на снижение эффективности дистанционного формата обучения по сравнению с более традиционным очным форматом, снижение усвоения материала и многие сложности и непредвиденные ситуации, возникающие в процессе обучения [3]. Можно сказать, что обучающиеся проявляют к данной форме обучения настороженное отношение. С одной стороны, все понимают их значимость, целесообразность, а порой и необходимость в связи с санитарно-эпидемиологической обстановкой в стране; с другой стороны, большинство обучающихся не хотели бы продолжать свое обучение в дистанционной форме.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гарина О.Г Значимость и задачи физического воспитания студенческой молодежи / В.А. Кадушина ,О.Г. Гарина //, Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России : сборник статей Всероссийской научно-практич. Конференции – Саратов, 2016. – С. 6–10.

2. Виниченко М.А. Исследование отношения студентов СПО к обучению с применением дистанционных образовательных технологий / М.А. Виниченко, И.В. Петрова // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 1. – URL: https://science-education.ru/ru/article/view?id=30484 (дата обращения: 18.12.2022).

3. Тарабрина, Н.Ю. Медико-биологическая оценка эффективности дистанционного курса по физической культуре для студентов специальной медицинской группы / Н.Ю. Тарабрина – DOI 10.51871/2588-0500_2021 // Современные вопросы биомедицины. – 2021. – Т. 5, № 3(16).

4. Цифровые трансформации в организации эффективных занятий физической культурой в дистанционном формате / В.А. Кадушина , О.Г. Гарина, Н.А. Ерохина, Н.Н. Черевишник // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 4(206). – С.184–188.

REFERENCES

1. Garina O.G. and Kadushina V.A. (2016), “Significance and tasks of physical education of students”, Actual problems and prospects for the development of physical culture and sports in higher educational institutions of the Ministry of Agriculture of Russia, proceedings of the collection of articles of the All-Russian Scientific and Practical Conference, Saratov, pp. 6–10.

2. Vinichenko, M.A. and Petrova, I.V. (2021), “The study of the attitude of students of secondary vocational education to learning with the use of distance educational technologies”, Modern problems of science and education, No 1, available at https://science-education.ru/ru/article/view?id=30484 (ac-

cessed 18.12.2022).

3. Tarabrina, N.Y. (2021), “Medico-biological evaluation of the effectiveness of a distance course in physical culture for students of a special medical group”, Modern issues of biomedicine. Vol 5, No. 3(16). – DOI 10.51871/2588-0500_2021_05_03_26.

4. Kadushina V.A., Garina O.G., Erokhina N.A. and Cherevishnik N.N. (2022), “Digital transformations in the organization of effective physical education classes in an online format”, Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, , No. 4 (206), pp. 184–188,

Контактная информация: ka_vika@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.01.2023

УДК 796.077

ИССЛЕДОВАНИЕ ФАКТОРОВ ВЛИЯНИЯ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ

***Ольга Александровна Казакова**, кандидат педагогических наук, доцент, Самарский национально исследовательский университет им. Академика С.П. Королева, Самара; **Лидия Александровна Иванова**, кандидат педагогических наук, доцент, Самарский государственный экономический университет, Самара; **Дина Расимовна Суркова**, старший преподаватель, Самарский государственный социально-педагогический университет Самара; **Наталья Дмитриевна Лигостаева**, кандидат культурологии, доцент, Самарский государственный институт культуры, Самара*

Аннотация

Нынешняя тенденция на здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это не список определенных правил и запретов. ЗОЖ индивидуален для каждого человека, т. е. это тот формат жизни, когда человеку комфортно с самим собой и окружающим миром, когда человек полон сил, эмоционально устойчив и находится в балансе между потребностями организма, здоровья и другими аспектами жизни. Где главный фактор это здоровье, а оно, в свою очередь, зависит от множества компонентов. По утверждению ученых, здоровье зависит на 5–55% от образа жизни, на 20% – от наследственности, на 20–25% - от состояния окружающей среды (экологии), на 8–12% - от работы системы здравоохранения. Из этой статистики становится очевидным, что самая большая доля вклада в здоровье человека приходится на образ жизни. В статье дается анализ результатов медицинских осмотров школьников Самарских школ, проводиться исследование по определению критериев здоровья обучающихся, их отношение к ведению ЗОЖ, дается сравнительный анализ заболеваемости некоторых среднеобразовательных учреждений г.о. Самара. Авторы подтверждают предположение о том, что здоровье школьников стремительно ухудшается. И возглавляет рейтинг патологий обучающихся – нарушения опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, интенсификация здоровья, медицинский осмотр, патологии обучающихся.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p223-227

STUDY OF FACTORS INFLUENCING THE HEALTHY LIFESTYLE OF SCHOOLCHILDREN

***Olga Alexandrovna Kazakova**, the candidate of pedagogical sciences, docent, Samara University; **Lidiya Alexandrovna Ivanova**, the candidate of pedagogical sciences, docent, Samara State University of Economics; **Dina Rasimovna Surkova**, the senior teacher, Samara State Socio-Pedagogical University; **Natalia Dmitrievna Ligostaeva**, the candidate of cultural studies, docent, Samara State Institute of Culture, Samara*

Abstract

The current trend for a healthy lifestyle (HLS) is not the list of certain rules and prohibitions. Healthy lifestyle is individual for each person, i.e. it is the format of life when a person is comfortable with