

УДК 378.14

**ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ
СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ**



**ROLE OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE
IN PERSONALITY DEVELOPMENT OF UNIVERSITY STUDENTS**

Питкин Виктор Александрович
старший преподаватель кафедры,
Кубанский государственный
технологический университет
irvik25@mail.ru

Еременко Вера Николаевна
преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный
технологический университет
vera_er_ko@mail.ru

Аннотация. Цель данной статьи состоит в анализе собранных данных путем проведения опроса среди студентов 3 курса очной формы обучения и определении изменений физического и психоэмоционального состояния обучающихся, связанных с переходом на дистанционную форму обучения в связи с введением режима самоизоляции в г. Краснодар. Актуальность изучения данной темы связана с тем, что в Российской Федерации, начиная с марта 2020 года, был введен режим самоизоляции, ограничивающий передвижение, как между городами, так и внутри них. Свою работу продолжали лишь медицинские организации, организации, работающие в условиях чрезвычайных обстоятельств и те, что обеспечивают товарами первой необходимости. Другие организации были вынуждены переводить свою работу в дистанционный режим в связи с распространением коронавирусной инфекции (COVID-19).

Ключевые слова: психоэмоциональное состояние, физическое состояние, студенты, дистанционное обучение, самоизоляция.

Pitkin Viktor Aleksandrovich
Senior lecturer of the Department,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Eremenko Vera Nikolaevna
Lecturer at the Department of
Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
vera_er_ko@mail.ru

Annotation. The purpose of this article is to analyze the collected data by conducting a survey among third-year full-time students and determining changes in the physical and psycho-emotional state of students associated with the transition to distance learning in connection with the introduction of a self-isolation regime in Krasnodar. The relevance of studying this topic is due to the fact that in the Russian Federation, starting in March 2020, a self-isolation regime was introduced, restricting movement, both between cities and within them. Only medical organizations, organizations operating in emergency situations and those that provide essential goods continued their work. Other organizations have been forced to relocate their work due to the spread of coronavirus infection (COVID-19).

Keywords: psycho-emotional state, physical condition, students, distance learning, self-isolation.

Весной 2020 года во всем мире сложилась сложная эпидемиологическая ситуация, которая привела к введению режима самоизоляции в нашей стране. Студенты, вынужденные перейти на дистанционное обучение, не были исключением. Студенты, много времени проводили в учебных заведениях, занимаясь физической культурой и в спортивных секциях, им в это время было отказано. В еще более тяжелом положении находятся студенты специальных медицинских групп, нуждающиеся в особом режиме и контроле на занятиях физической культурой. Практически вся физическая активность была сосредоточена вокруг дома. Кроме того, особенно важную роль сыграли мотивация и самосознательность студентов сформировавшаяся во время обучения к самостоятельным физическим упражнениям и самостоятельной учебе в это время [1].

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников [2]. Как показывают результаты ряда исследований, в ситуации непрогнозируемого перехода на дистанционное обучение не каждый обучающийся имел доступ к цифровым устройствам или Интернету дома, мно-

гие испытывали трудности с освоением программ для обучения онлайн или с приобретением технических устройств [3; 4; 5; 6; 7].

Еще одной глобальной проблемой стала ситуация вынужденной самоизоляции, непривычная для нормального хода жизни человека. В связи с невозможностью передвигаться даже внутри городов люди были вынуждены большую часть своего времени проводить за компьютером, сокращать свою физическую активность и ограничиваться в живом общении с людьми, что не могло не повлиять на общее состояние.

Объектом исследования являются студенты образовательных учреждений [8, 9], оказавшиеся в период самоизоляции на дистанционном обучении.

Предметом исследования является образ жизни студентов, отношение к спорту и психоэмоциональное состояние, возникшее из-за утраты некоторых социальных связей и изменения физической активности [9, 10, 11].

В проведенном опросе приняли участие 87 студентов 3 курса очной формы обучения.

Анализ опроса студентов о их состоянии в период самоизоляции.

Среди опрошенных наиболее часто встречаются положительное отношение к дистанционной форме обучения, однако 35 % относятся к дистанционному обучению считают иначе. Дополнительно опрошенные назвали в чем они видят недостатки такой формы обучения (табл. 1).

Таблица 1 – Основные недостатки дистанционного обучения

Основные недостатки	Количество недовольных, %
Увеличение объема работы	49,4 %
Отсутствие «живых» коммуникаций с другими участниками образовательного процесса	73,6 %
Несовершенство организации обучения	100 %
Ухудшение физического состояния	93,1 %

Возможно, данные недостатки были вызваны тем, что переход на дистанционное образование был внезапен для многих вузов страны.

Среди положительных моментов опрашиваемые отмечали: не тратить время и деньги на проезд (39 %), больше свободного времени на свои увлечения (95,4 %), возможность учиться не выходя из дома (77 %). Однако не смотря на все преимущества такого типа обучения, большая часть студентов все же не желает продолжать обучаться в таком формате (рис.1).

Как можно увидеть больше трети студентов не хочет возвращаться к дистанционному обучению, что гораздо больше, чем тех, кто все же желает продолжать такое обучение.

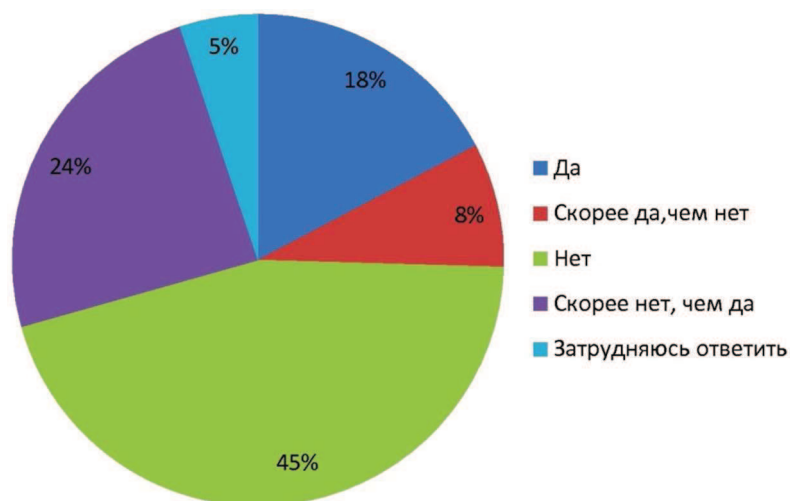


Рисунок 1 – Распределение ответов студентов на вопрос «Хотели ли бы вы продолжить обучение дистанционно?»

Таким образом, оказавшись в ситуации вынужденной самоизоляции и дистанционной формы обучения, большинство студентов имеют достаточный уровень обеспеченности необходимыми ресурсами, однако подавляющая часть все же считают дистанционное обучение недостаточно эффективным. Основными недостатками такой формы обучения опрошенные считают отсутствие возможности «живого взаимодействия» с участниками образовательного процесса, увеличение объема работы и несвоевременный контроль. Однако есть и ряд достоинств, среди которых – пребывание в кругу близких родственников и экономия времени и средств на передвижение, возможность заниматься хобби и саморазвитием. Помимо прочего все студенты за период нахождения на дистанционном обучении почувствовали ухудшение физического состояния.

Поскольку дистанционное обучение неразрывно связано с техническими устройствами, это подразумевает под собой и то, что все обучающиеся будут находиться за компьютерными устройствами гораздо больше времени, чем при обычном очном обучении. Результаты опроса по поводу того какие негативные последствия на свой организм почувствовали студенты приведены на рисунке 2.

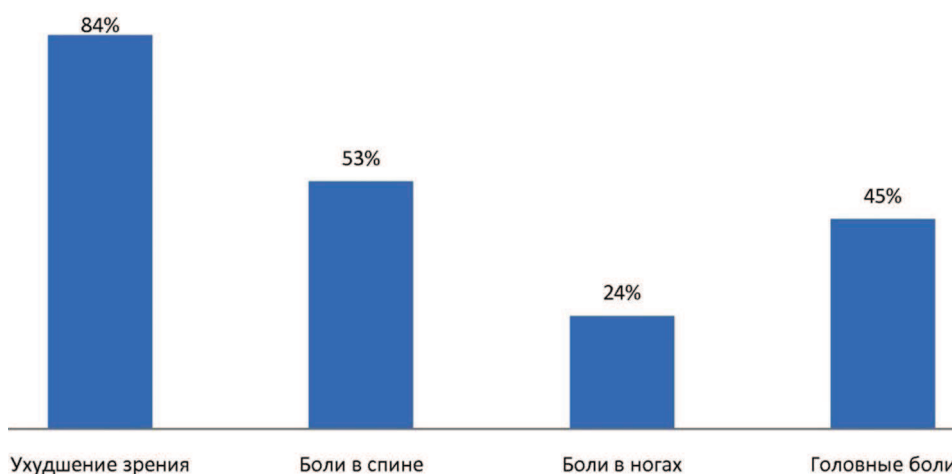


Рисунок 2 – Распределение ответов студентов на вопрос «Какое негативное влияние на ваш организм оказало дистанционное обучение?»

Как показал опрос наиболее часто студенты жалуются на ухудшение зрения, чуть больше половины стали чувствовать боль в спине, меньше половины на протяжении такой учебы чувствовали головные боли и менее одной трети отзывались о том, что испытывали боль в ногах. Из 87 студентов 73 человека (84 %) пожаловались на снижение качества зрения. Часть из опрошенных прошли обследование у офтальмолога и подтвердили ухудшение зрения у врача. 46 студентов (53 %) испытывали боли в спине из-за долгого нахождения в одной позе. 21 человек указал на то, что испытывал боли в ногах из-за резко сократившихся физических нагрузок. При этом из-за напряженного зрительного аппарата 39 человек периодически испытывали головные боли разной силы.

Исходя из всего вышепредставленного можно сделать вывод, что резкий переход на дистанционное обучение повлекшее за собой внезапное сокращение физической активности и увеличение времени нахождения перед компьютерными устройствами негативно сказался на физическом состоянии студентов.

Эмоциональные состояния – это психические состояния, которые возникают в жизненном процессе субъекта и определяют не только уровень обмена информацией и энергией, но и направление поведения. Эмоции контролируют человека гораздо больше, чем кажется на первый взгляд. И именно изменения эмоционального состояния в наибольшей степени могли отмечать у себя студенты. Для простоты опроса эмоциональные состояния были разделены на 4 группы. В первую группу входят страх, стресс и ощущение тревоги. Во вторую, низкая мотивация и скука. В третью, комфорт и расслабленность. В четвертую вошли радость и приливы энергии. Результаты опроса дали следующий результат (рис. 3)

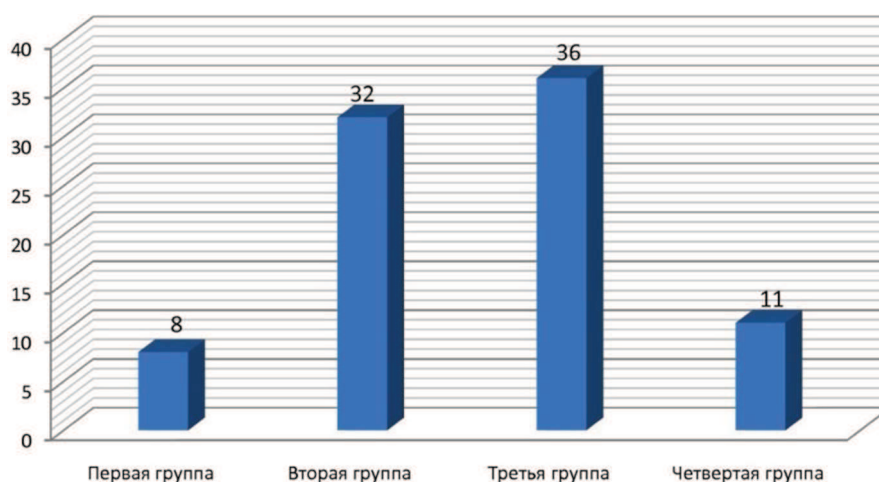


Рисунок 3 – Результаты опроса по эмоциональному состоянию

Как можно видеть из представленной выше диаграммы, группы студентов разделились примерно одинаковым образом между второй группой и третьей, а так же первой и четвертой. 36 студентов из числа опрашиваемых испытывали комфорт и расслабленность во время обучения. Это можно объяснить тем что люди учились находясь в комфортных для себя условиях в своих собственных домах. По той же причине 32 человека испытывали скуку и низкую мотивацию к учебе, поскольку не были как либо ограничены по времени. Всего лишь 11 человек испытывали радость и приливы энергии во время обучения. А 8 человек во время учебы испытывали стресс, в большей степени это вызвано тем что, что во время учебы бывали моменты когда студенты не могли выйти в учебную среду по техническим причинам.

Таким образом можно сделать вывод о том, что дистанционное обучение, вызванное введением режима самоизоляции в значительной степени отразилось как на физическом состоянии, так и на психоэмоциональном. Увеличение времени нахождения за компьютерными устройствами привело к общему ухудшению состояния здоровья опрашиваемых, в то время как нахождение в домашних условиях и увеличение объема выполняемых работ привело к изменению в психоэмоциональном состоянии студентов.

Литература

1. Влияние дистанционной формы обучения на функциональную и физическую подготовленность студентов специальной медицинской группы / Н.А. Ульянова [и др.] // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 5. – URL : <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=30210> (дата обращения: 31.05.2021).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – URL : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/9ab9b85e5291f25d6986b53_01ab79c23f0055ca4/ (дата обращения: 14.05.2021).
3. Милкус А. Мир после пандемии: вузы уходят на дистанционку и уже не вернуться? [Электронный ресурс]. – URL : <https://www.kp.ru/daily/27114/4193198/> (дата обращения: 20.05.2021).
4. Орусова О.В. Как коронавирус изменил систему высшего образования: анализ перехода вузов на дистанционное обучение // Научное обозрение. Серия 1. Экономика и право. – 2020. – № 3. – DOI: 10.26653/2076-4650-2020-3-17
5. Плетнева Ю.Э., Очирова Г.Н. Влияние пандемии COVID-19 на положение иностранных студентов в России // Научное обозрение. Серия 1. Экономика и право. – 2020. – № 3. – DOI: 10.26653/2076-4650-2020-3-13
6. COVID-19 Educational Disruption and Response. [Электронный ресурс]. – URL : <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse> (дата обращения: 23.06.2021).
7. Gabriels W., Benke-Aberg R. Student Exchanges in Times of Crisis – Research report on the impact of COVID-19 on student exchanges in Europe. Erasmus Student Network AISBL. – 2020. – URL : <https://esn.org/covidimpact-report> (дата обращения: 20.06.2021).

8. Еременко В.Н., Медведева А.С., Левченко А.А. Роль физической культуры в жизни человека // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – Т. 8. – № 3. – С. 353–355.
9. Иванова Н.Г. Дифференциация двигательных режимов детей 10–12 лет с учетом особенностей физического и психофизиологического статуса: дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар, 2006. – 205 с.
10. Иванова Н.Г. Мультимедийное анкетирование на тему: «Эффективность занятий по физической культуре глазами студентов» // Свидетельство о регистрации базы данных RU 2014621722, 11.12.2014. Заявка № 2014621416, 22.10.2014.
11. Лейбовский А.Ю., Иванова Н.Г. Мотивы и потребности студентов Кубанского государственного технологического университета в различных видах двигательной активности на занятиях по физической культуре (по результатам анкетного опроса) // Физическая культура, спорт, наука и практика. – 2011. – № 3. – С. 41–44.

References

1. Influence of distance learning on functional and physical preparation of students of a special medical group / N.A. Ulyanova [et al.] // Modern problems of science and education. – 2020. – № 5. – URL : <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=30210> (date of access: 05/31/2021).
2. Federal Law of December 29, 2012 № 273-FZ (as amended on July 31, 2020) «On Education in the Russian Federation» [Electronic resource]. – URL : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/9ab9b85e5291f25d6986b53_01ab79c23f0055ca4/ / (date accessed: 05/14/2021).
3. Milkus A. The world after the pandemic: universities go to distance learning and will not return? [Electronic resource]. – URL : <https://www.kp.ru/daily/27114/4193198/> (date of access: 20.05.2021).
4. Orusova O.V. How the coronavirus changed the higher education system: an analysis of the transition of universities to distance learning // Scientific Review. Series 1. Economics and Law. – 2020. – № 3. – DOI: 10.26653 / 2076-4650-2020-3-17
5. Pletneva Yu.E., Ochirova G.N. The impact of the COVID-19 pandemic on the situation of foreign students in Russia // Scientific Review. Series 1. Economics and Law. – 2020. – № 3. – DOI: 10.26653 / 2076-4650-2020-3-13
6. COVID-19 Educational Disruption and Response. [Electronic resource]. – URL : <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse> (date accessed: 23.06.2021).
7. Gabriels W., Benke-Aberg R. Student Exchanges in Times of Crisis – Research report on the impact of COVID-19 on student exchanges in Europe. Erasmus Student Network AISBL. – 2020. – URL : <https://esn.org/covidimpact-report> (date accessed: 20.06.2021).
8. Eremenko V.N., Medvedeva A.S., Levchenko A.A. The role of physical culture in human life // Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology. – 2019. – Vol. 8. – № 3. – P. 353–355.
9. Ivanova N.G. Differentiation of motor modes of children 10–12 years old, taking into account the characteristics of the physical and psychophysiological status: dis. ... cand. ped. Sciences / Natalya Gennadiyevna Ivanova. – Krasnodar, 2006. – 205 p.
10. Ivanova N.G. Multimedia questionnaires on the topic: «The effectiveness of physical culture lessons through the eyes of students» // Certificate of registration of the database RU 2014621722, 11.12.2014. Application №. 2014621416, 22.10.2014.
11. Leibovsky A.Yu., Ivanova N.G. Motives and needs of students of the Kuban State Technological University in various types of physical activity in physical culture lessons (based on the results of a questionnaire survey) // Physical culture, sport, science and practice. – 2011. – № 3. – P. 41–44.