Савкова С.А.**Снижение уровня физической активности как одна из форм причин неуспешности школьников в дистанционном обучении***Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена
(Россия, Санкт-Петербург)*

doi: 10.18411/lj-06-2021-185

*Научный руководитель
Громов Ю.В.***Аннотация**

Автор в статье знакомит с понятием физическая активность школьников, как одной из причин неуспешности в дистанционном обучении. Рассмотрены причины снижения физической активности в период проведения дистанционного обучения школьников. Предлагает рекомендации по повышению физической активности в условиях дистанционного обучения и ее компенсации.

Ключевые слова: физическая активность, здоровый образ жизни, дистанционное обучение.

Abstract

The author introduces the concept of physical activity of schoolchildren as one of the reasons for failure in distance learning. The reasons for the decrease in physical activity during the period of distance learning of schoolchildren are considered. Offers recommendations for increasing physical activity in the context of distance learning and its compensation.

Keywords: physical activity, healthy lifestyle, distance learning.

В своем исследовании Сухарева С.М. вслед за Бальсевич В.К. дает такое определение: «физическая активность это деятельность человека, направленная на формирование таких физических кондиций, необходимых и достаточных для достижения и поддержания высокого уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности» [Сухарева, 2015, с.4]

Проблему снижения физической активности населения, том числе и школьников исследовали Т.Н. Акулова, Н.В. Плаксина, Е.В. Смирнова, они считают ее одной из самых важных проблем современного мира о области поддержания здоровья населения [Акулова, 2020, с.195]. Авторами были проанализированы и обобщены некоторые источники с целью выявления особенностей уровня физического развития в других странах. Эти источники показывают, что уровень физической активности в разных странах сильно различаются, существуют также различия среди различных групп населения. На уровень физической активности оказывают влияние этнические поведенческие особенности, материальные условия, отсутствие времени, отсутствие желания заниматься [Акулова, 2020, с.197].

О.В. Казанцева утверждает, что одной из причин неуспешности школьников при дистанционной форме обучения является прокрастинация. Прокрастинация – это откладывание выполнения дела на последний момент. Это когда активность есть, но направлена на незапланированные дела. Школьник немного нервозен и постоянно чем-то занят, он проверяет социальные сети, пишет друзьям, играет в компьютерные игры. Реализация дистанционного обучения 2019/2020 и текущем учебном году показало, что значительная часть школьников крайне склонна к прокрастинации [Илтакова,

2020, с.54]. Дистанционное обучение приводит к еще большему снижению физической активности школьников.

Проанализировав различные российские и зарубежные исследования и опираясь на собственный опыт педагогического сопровождения, Н.В. Илтакова, А.О. Пустоварова, Е.Г. Копалкина пришли к выводу, что «дистанционное обучение привело к радикальной трансформации труда преподавателей, слома привычного образа жизни, разрушению привычного распорядка дня, уменьшению свободного времени» [Казанцева, 2021, с.489]. Эти положения можно в полной мере можно отнести и к учебной деятельности школьников. Если многие преподаватели разных стран, благодаря профессиональному мастерству и высокому уровню социальной компетенции «встроились в дистанционный формат показав высокий уровень творчества и работоспособности в педагогическом сопровождении обучающихся», то для учеников это составило большую проблему в виду не имения опыта обучения в таких условиях [Казанцева, 2021, с.489]. Эта ситуация привела к большему снижению физической активности в период пандемии.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) дает следующие рекомендации физической активности для здоровья детей и подростков от 5-17 лет: «для молодых людей этой возрастной группы активность предполагает игры, состязания, занятия спортом, поездки оздоровительные мероприятия, физкультуру или плановые упражнения в рамках семьи, школы и своего района» [Брунтланн, 2003].

ВОЗ рекомендует следующую практику физической активности: «заниматься ежедневно физической активностью от умеренной до высокой интенсивности в общей сложности не менее 60 минут; ... большая часть ежедневной физической активности приходится на аэробику»; ... физическая активность высокой интенсивности должна проводится как минимум, 3 раза в неделю» [Брунтланн, 2003].

Сегодня учителя и школьники при дистанционной форме обучения сталкиваются с проблемой ненормированной нагрузки. Чтобы справиться с этой проблемой учителям и ученикам многих школ приходится придумывать особые «приспособленческие механизмы» для поддержания и укрепления здоровья.

К ним можно отнести ряд таких рекомендаций как:

- 1) Правильное питание, с насыщенным содержанием белка и отказом от продуктов, содержащих ГМО и глютен, полуфабрикатов, кондитерских изделий, а также поддержание водно-солевого баланса.
- 2) Установление и соблюдение режима дня в новых для учеников условиях.
- 3) Занятие оздоровительными процедурами, такими как закаливание, посещение бань и саун(разумеется, при отсутствии каких-либо противопоказаний), массажи и гидромассажи.
- 4) Минимизация стрессов и стрессовых состояний.
- 5) Физическая активность, заключающаяся не только в занятиях спортом, физминутках во время длительного времяпрепровождения за компьютером или гаджетами, но также и прогулки на свежем воздухе, выезды на природу, дыхательная гимнастика и гимнастика для органа зрения.
- 6) Отказ от активного или пассивного потребления любых ПАВ, в том числе и кофеиносодержащих напитков, а также плацебо в виде плохо усваивающихся искусственных витаминов.
- 7) Выработка умения абстрагироваться от накопившихся стрессовых факторов, связанных с объемом заданий во время дистанционного

обучения и расслабиться под успокаивающую музыку или просмотр приятного видео ролика, организовав себе и ребенку минуты тишины.

- 8) Организация совместного отдыха по выходным в семейном кругу, а также встреч с друзьями или одноклассниками в свободное от учебы время для общения и социализации ребенка, что, безусловно, будет способствовать улучшению психологического состояния обучающегося.

Большинство участников образовательного процесса сегодня соглашаются с тем, что дистанционные технологии, и дистанционное обучение надолго пришли в нашу жизнь, это значит, что снижение уровня физической активности в период проведения занятий теперь объективный фактор, с которым следует считаться.

В настоящее время спортивная деятельность доступна не каждому, вслед за Сухаревой С.М. мы считаем, что наиболее оптимальной и доступной является внеклассная форма занятий физическими упражнениями, основная цель которых является повышение двигательной активности школьников, укрепление их здоровья, формирование устойчивого положительного отношения к самостоятельным занятиям физической культуры [Сухарева, 2015, с.9].

***

1. Акулова Т.Н. Плаксина Н.В., Смирнова Е.В. Снижение физической активности населения как комплексная проблема: пути решения. СПб.: Вестник, 2020. 201с.
2. Брунтланн Г.Х. Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью. Официальный сайт ВОЗ. URL: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/ru/ (дата обращения 02.04. 2021).
3. Илтакова Н.В. Пустовалова А.О. Копалкина Е.Г. Опыт педагогического сопровождения обучающихся в условиях дистанционного обучения в период пандемии коронавируса. Кострома.: Просвещение, 2020. 493с.
4. Казанцева В.О. Прокрастинация как одна из причин неуспешности школьников в дистанционном обучении. Иркутск.: Байпромаш, 2021. 56 с.
5. Сухарева, С.М. Формирование физической активности школьников с учетом типовых особенностей структуры средствами легкоатлетических упражнений. СПб.: ИнфоМир, 2015. 245с.

Сапаров А.А., Базуева О.Г.

Гендерные особенности агрессивного поведения подростков в средних общеобразовательных учреждениях

*Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева
(Россия, Чебоксары)*

doi: 10.18411/lj-06-2021-186

Аннотация

В данной статье рассматривается проблема гендерные особенности агрессивного поведения подростков в средних общеобразовательных учреждениях. В исследовании обосновывается идея о влиянии психосоциальных факторов на комплекс формирования агрессивных реакций подростков. Автор приходит к выводу о связи высокой физической агрессии у мальчиков с высоким уровнем непримиримости, а преобладающая вербальная агрессия девочек связана с высокой чувствительностью и аутоагрессией. Эвристическое значение статьи заключается в определении факторов агрессивных реакций у подростков средних образовательных учреждений в контексте гендерной специфики.

Ключевые слова: гендер, подростки, агрессия, поведение, среднее образование, педагогика, психология.

Abstract

This article deals with the problem of gender characteristics of aggressive behavior of adolescents in secondary educational institutions. The study substantiates the idea of the