

УДК 159.353

Эффективность использования цифровой образовательной среды при обучении в сфере физической культуры и здорового образа жизни

Efficiency of implementation digital educational environment in teaching in the field of physical culture and healthy lifestyle

Соколовская С.В., Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, kuzminasv2013@inbox.ru

Нежкина Н.Н., Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, Ивановская государственная медицинская академия, natanezh@mail.ru

Синипалов А.В., Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, alex.vs72@mail.ru

Sokolovskaia S., Lobachevsky State University of Nizhni Novgorod, kuzminasv2013@inbox.ru

Nezhkina N., Lobachevsky State University of Nizhni Novgorod, Ivanovo State Medical Academy, natanezh@mail.ru

Sinipalov A., Lobachevsky State University of Nizhni Novgorod, alex.vs72@mail.ru

DOI: 10.51379/KPJ.2023.158.1.032

Ключевые слова: цифровая образовательная среда, физическое здоровье, психическое здоровье, здоровый образ жизни, онлайн курс, дистанционные технологии.

Keywords: digital educational environment, physical health, mental health, healthy lifestyle, online course, distance technologies.

Аннотация. На протяжении последних 20 лет сфера образования во многих странах подвергается значительной трансформации, обусловленной глобализацией, интернационализацией, цифровой революцией. Новые вызовы способствовали развитию информационной образовательной среды в университетах. При этом значимой задачей развития данной среды является формирование личности, здоровой физически и ментально. Цель исследования: определение эффективности разработанного онлайн курса в формировании осознанного отношения студентов к своему физическому и ментальному здоровью.

Методы: в исследовании использовался контент-анализ эссе студентов, процентное распределение значимости категорий контент-анализа. В исследовании приняли участие 1830 студентов трех российских университетов. Уникальностью разработанного онлайн курса является комплексный подход, включающий в себя психологический компонент, направленный на усиление степени осознанности мотивации юношей и девушек к здоровому образу жизни, практический компонент, направленный на освоение методики психофизической тренировки как инструмента сохранения физического и психического здоровья, рефлексивный компонент для анализа результатов проделанной работы, в том числе с помощью электронных девайсов. **Результаты:** в результате контент-анализа были выделены 7 категорий осознанного отношения к здоровью. Наиболее значимыми явились «Улучшение физического состояния» и «Улучшение настроения, эмоций». **Обсуждение:** фактически все категории контент-анализа отражают положительный эффект пройденного курса (укрепление, повышение, улучшение, и т.д.), отрицательный – только 1 категория «плохое самочувствие», набравшая наименьшее количество баллов. При этом факт того, что данная категория была выделена, свидетельствует о высоком уровне рефлексии обучающихся, а значит, повышении осознанного отношения к своему физическому и ментальному здоровью. **Вывод:** развитие информационной образовательной среды, способствующей усилению осознанного отношения у населения к своему физическому и ментальному здоровью, требует дальнейшего распространения. Использование личностно развивающей информационной образовательной среды необходимо включать и в систему дополнительного образования граждан для повышения уровня осознанного отношения к своему здоровью у населения различных возрастов.

Abstract. Over the past 20 years, the education sector in many countries has been undergoing a significant transformation due to globalization, internationalization, and the digital revolution. New challenges have contributed to the development of the information educational environment at universities. At the same time, a significant task of the development of this environment is the formation of a personality who is physically and mentally healthy. The purpose of the study is to determine the efficiency of the developed online course in the formation of students' conscious attitude to their physical and mental health.

Methods: the content analysis is used for students' essays, the percentage distribution of the significance of the categories of content analysis. The study involved 1,830 students from three Russian universities. The uniqueness of the developed online course is an integrated approach that includes a psychological component aimed at increasing the degree of awareness of the motivation of boys and girls towards a healthy lifestyle, a practical component aimed at mastering the methods of psychophysical training as a tool for maintaining physical and mental health, a reflexive component for analyzing the results of the work done, including using electronic devices. As a result of the content analysis, 7 categories of conscious attitude to health were identified. The most significant were "Improvement of physical condition" and "Improvement of mood, emotions". **Discussion:** In fact, all categories of content analysis reflect the positive effect of the course (strengthening, promotion, improvement, etc.), negative – only 1 category of "poor health", which scored the lowest number of points. At the same time, the fact that this category was singled out indicates a high level of students' reflection, which means an increase in conscious attitude to their physical and mental health. **Conclusion:** the development of an informational educational environment that contributes to strengthening the conscious attitude of the population to their physical and mental health requires further dissemination. The use of a personality-developing informational educational environment should also be included in the system of additional education of citizens to increase the level of conscious attitude to their health among the population of different ages.

Введение. На протяжении последних 20 лет сфера образования во многих странах подвергается значительной трансформации, обусловленной глобализацией, интернационализацией, цифровой революцией [2].

В методической парадигме преподавания цифровая революция проявилась в широком распространении онлайн-обучения. Этому способствовал и COVID-19 [1]. Образовательные онлайн-платформы такие, как Skillbox и Coursera, получили большое количество новых пользователей в период пандемии. Дистанционные формы обучения вошли в жизнь каждого человека, студентов, слушателей различных образовательных программ и семинаров, как неотъемлемая часть жизни.

Особенно сложным стал переход к использованию дистанционных форм обучения в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни [1;3-5;8-10;12;15-17]. В сфере физической культуры, призванной обеспечить двигательную активность населения, поддержать физическое и ментальное здоровье занимающихся, наиболее сложным является организация двигательной активности в дистанционном формате, осуществление контроля за регулярностью занятий обучающихся, их состоянием [4;19]. В этом могут помочь такие инструменты, как мониторы сердечного ритма, пульсометры и другие носимые дистанционные устройства, трекеры, шагомеры, электронные симуляционные игры [14]. Правильно организованная цифровая образовательная среда раскрывает творческий потенциал обучающихся, способствует

вовлечению в процесс обучения [7]. Под цифровой образовательной средой в данном исследовании понимается единое программно-телекоммуникационное, педагогическое пространство с использованием технических средств обучения, его информационной поддержкой и документированием в среде Интернет.

Обеспечить эффективность цифровой образовательной среды в физкультурно-спортивной сфере возможно только при условии активизации высокого уровня мотивации обучающихся [3;20]. При этом использование цифровой образовательной среды имеет свои преимущества, в том числе влияющие на мотивацию обучающихся: возможность привлечения интернет-ресурсов, т.е. неограниченного массива информации в поиске необходимой; возможность одновременного представления информации в разных формах: графической, мультимедийной, текстовой); возможность интерактивного моделирования, а также доступность онлайн курсов большей части населения, отсутствие привязки к жесткому расписанию, т.е. возможность обучаться в любом месте и в любое время и т.д.

Еще одним преимуществом использования цифровой образовательной среды является индивидуализация процесса обучения. Рядом авторов [10;11;18] выявлена потребность субъекта обучения в автономии, которая в рамках теории самодетерминации лежит в основе мотивации применения онлайн-технологий. Продуктивность данного подхода определяется тем, что формат онлайн-обучения создает предпосылки для проявления обучающимися

автономии, и, соответственно, индивидуализации как в проявлении своих способностей и талантов, так и в выявлении мотивов занятий физической активностью, актуализации осознанного отношения к своему физическому и ментальному здоровью.

Авторами в качестве технологии осознанного отношения населения к своему ментальному и физическому здоровью был разработан онлайн курс «Физическая культура-перспектива твоих возможностей (основы психологии здорового образа жизни)». Используемая технология содержит в себе в качестве обязательного элементы цифровой образовательной среды специализированные задания, направленные на рефлексии своих действиях и поступков с помощью использования психологических инструментов и электронных девайсов контроля состояния человека. Данный психологический инструмент актуализирует мотивацию к самостоятельным занятиям двигательной активностью, сохранению своего здоровья.

В современном обществе культивируется идея стремительного достижения успеха, что в свою очередь, требует постоянного физического и психического напряжения. Молодежь, не имея достаточного опыта в распределении собственных ресурсов, стремится к молниеносному успеху, что приводит к нарушениям физического и психического здоровья, повышенной утомляемости, нарушению сна, снижению умственной работоспособности [13]. В связи с этим создание онлайн курса, имеющего целью повышение осознанности молодежи в отношении своего физического и ментального здоровья, стало особенно актуальным.

Уникальностью разработанного онлайн курса является комплексный подход, включающий в себя *психологический компонент*, направленный на актуализацию мотивации юношей и девушек к здоровому образу жизни, осознанию закономерностей работы психики, внутренних органов и систем (лекционный материал по психологическим и физиологическим основам здорового образа жизни), а также включающий в себя индивидуальную диагностику актуального состояния различных сторон жизни обучающегося: здоровье, духовный и личностный рост, финансы, семья, социальная реализация (методика «Колесо жизни»); *практический компонент*, направленный на освоение методики психофизической тренировки как инструмента сохранения физического и психического здоровья, *рефлексивный компонент* для анализа

результатов проделанной работы, в том числе с помощью электронных девайсов [17].

Значимой технологией онлайн курса является применение в обучении авторской методики психофизической тренировки [17], позволяющей тренировать навыки саморегуляции психического и физического состояния.

Технология психофизической тренировки предполагает прохождение 3-х последовательных этапов:

1 этап – физические упражнения динамического характера, обеспечивающие активизацию сознания, улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы, стимуляцию симпатического отдела вегетативной нервной системы, концентрацию на внешних стимулах;

2 этап – физические упражнения статического характера, активизируют парасимпатический отдел нервной системы. Благодаря данному этапу в центральной нервной системе формируется очаг охранительного торможения, который влияет на гладкую мускулатуру внутренних органов, актуализирует способность входить в состояние покоя, концентрироваться на внутреннем состоянии организма;

3 этап – сеанс релаксации. На данном этапе с помощью вербальной поддержки лектора на фоне состояния аутогенного погружения происходит саморегуляция психического состояния в виде самовнушения хорошего настроения, самочувствия, здоровья.

Состояние обучающихся в процессе регулярных психофизических тренировок отслеживается с помощью электронных девайсов и фиксируется в онлайн курсе.

Итоговый рефлексивный компонент образовательной технологии реализуется в написании эссе, отражающего наличие или отсутствие изменений в физическом и психическом состоянии обучающихся во время и после прохождения курса, а также составление плана дальнейшего сохранения физического и ментального здоровья.

В апробации онлайн курса приняли участие 1830 студентов Шуйского филиала Ивановского государственного университета, Национального исследовательского Нижегородского государственного университета им. Н.И. Лобачевского и Нижегородского государственного педагогического университета им. Козьмы Минина.

Цель исследования: выявление результативности применения цифровой образовательной среды в формате онлайн курса

при обучении в сфере физической культуры и здорового образа жизни.

Материалы и методы исследования. Основным методом исследования явился контент-анализ итоговых эссе обучающихся. Было проанализировано 1830 работ студентов.

В качестве лингвистических единиц контент-анализа использовались словосочетания, предложение или часть предложения, схожие по смысловому значению и часто встречающиеся. Анализ текстов итоговых сочинений показал необходимость выделения 28 лингвистических единиц контент-анализа, которые далее были объединены в 7 категорий: Улучшение психического состояния, Улучшение физического состояния, Повышение работоспособности, удовольствие от процесса занятий физическими упражнениями, Развитие личностных качеств, Улучшение настроения и эмоций, Отсутствие (отрицательное влияние) онлайн курса на физическое или психическое состояние.

В каждой категории были выделены 4 лингвистические единицы, характеризующие данную категорию по смыслу.

Например, лингвистическая единица «Изменилось психическое состояние в лучшую сторону» соответствует категории «Улучшение психического состояния», «Стал чувствовать себя увереннее» – категория «Развития личностных качеств», «Улучшилось физическое самочувствие» – категория «Улучшение физического состояния».

В 1 балл оценивалось упоминание в работе конкретной лингвистической единицы контент-анализа, отсутствие – 0 баллов.

Результаты. Анализ результатов показал, что из 1830 работ большинство работ студентов содержат выделенные лингвистические единицы – 1417 (77,4%), остальные – нет. Для последующего анализа были взяты только данные работы. С помощью вычисления частоты упоминаний категорий в программе MS Excel была определена значимость (в процентном отношении) каждой категории контент-анализа для студентов, прошедших онлайн курс, см. таблицу 1, рисунок 1, 2.

Таблица 1. – Процентное распределение категорий контент-анализа итоговых эссе студентов

№	Категория контент-анализа	Количество встречающихся в эссе лингвистических единиц	%
1.	Улучшение физического состояния	2664	33
2.	Улучшение настроения, эмоций	1325	17
3.	Улучшение психического состояния	1224	15
4.	Удовольствие от процесса занятий физическими упражнениями	921	12
5.	Повышение работоспособности	914	11
6.	Развития личностных качеств	601	8
7.	Отсутствие / отрицательное влияние онлайн курса на физическое или психическое состояние обучающихся	305	4

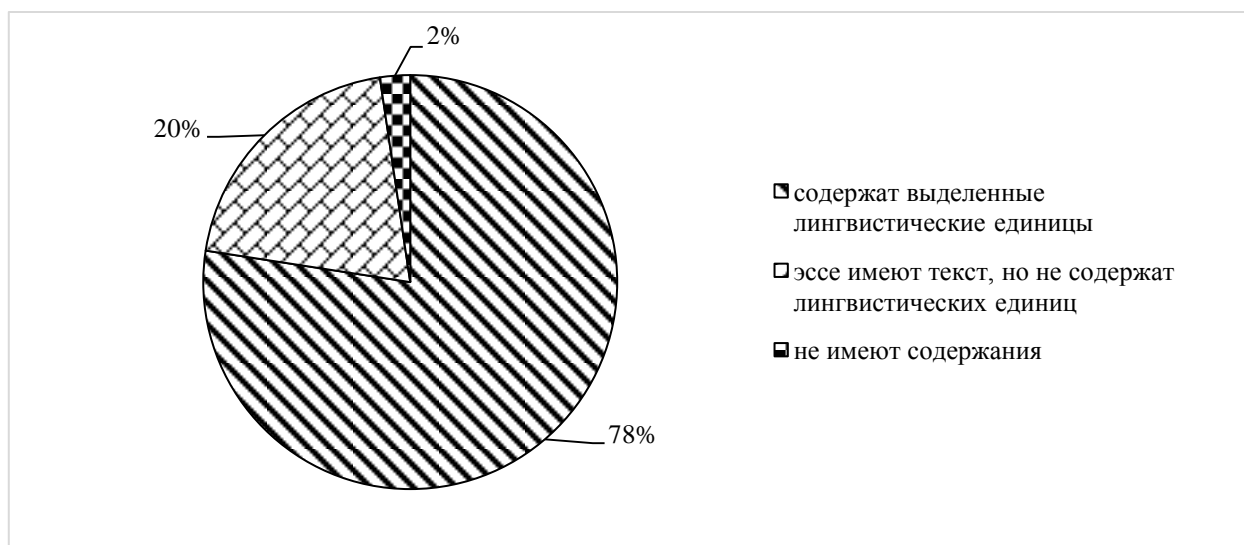


Рисунок 1. – Результаты распределения содержательных работ в общей выборке

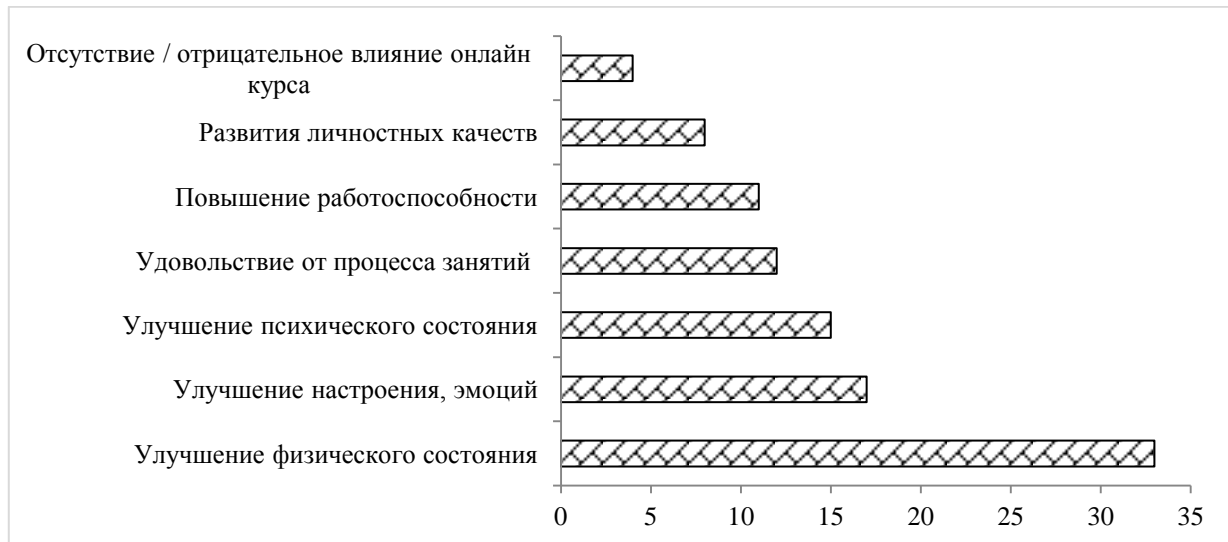


Рисунок 2. – Распределение категорий контент-анализа в содержательных эссе студентов

Как показано на рисунке 1 и 2, чаще всего в эссе студентов встречаются лингвистические единицы категории «Улучшение физического состояния» (33%). Данная категория описывалась участниками исследования такими выражениями, как «Улучшилось физическое самочувствие», «Улучшилось психофизическое/физическое состояние организма», «Почувствовал себя более здоровым», «Перестал чувствовать болезненные проявления». Безусловно, целями обучения в сфере физической культуры является как раз оздоровление населения, актуализация навыков здорового образа жизни. Поэтому, данный эффект онлайн курса был ожидаем.

Второе место по значимости заняла категория «Улучшение настроения, эмоций» (17%), рядом с ней – «Улучшение психического состояния» (15%). Эти категории характеризовались такими высказываниями, как «Повысилось настроение», «Появилось больше положительных эмоций: радость, эмоциональное освобождение, разгрузка», «Избавился от грусти», «Ушли раздражение, вспыльчивость, беспокойство», «Стал более спокойным, умиротворенным». Улучшение психического состояния обучающихся в процессе прохождения онлайн курса является результатом применения методики психофизической тренировки, а также специализированных заданий, направленных на осознанное отношение к своему здоровью. После каждого задания, как уже отмечалось, необходимо отразить, что изменилось в состоянии, какие позитивные/негативные изменения произошли в физическом и психическом состоянии. С этой точки зрения выделение категории «Отсутствие /

отрицательное влияние онлайн курса на физическое или психическое состояние обучающихся» также является положительным эффектом несмотря на, казалось бы, отрицательную окраску высказываний. Отрицательная оценка своего состояния способствует принятию решений относительно способов действий для достижения его улучшения.

Важными, на наш взгляд, являются и категории, не набравшие максимального значения показателей: «Повышение работоспособности», «Удовольствие от процесса занятий физическими упражнениями», «Развития личностных качеств». Выделение лингвистических единиц, позволивших определить данные категории контент-анализа, свидетельствует о результативности применяемых технологий в организации цифровой образовательной среды через использование данного онлайн курса.

Заключение. Создание цифровой образовательной среды через использование онлайн курсов при обучении в сфере физической культуры и здорового образа жизни достаточно сложный процесс, основными препятствиями которого являются, в первую очередь, нахождение оптимальных видов физических упражнений, комплексов, методик и технологий, не зависящих от места организации физической активности, режима и оборудования. В описываемой технологии был подобран такой оптимальный инструмент – методика психофизической тренировки. Результативность его использования подтверждена анализом итоговых эссе обучающихся, прошедших онлайн курс.

Важнейшей составляющей цифровой образовательной среды является мотивация обучающихся.

Использование специализированных приемов, основанных на регулярной рефлексии своего физического и психического состояния, использование при этом не только субъективных оценок, но и объективных показателей, отражающихся на электронных девайсах, безусловно, способствуют повышению мотивации прохождения онлайн курса, и, как следствие, регулярности занятий физической активностью, повышению осознанности молодежи к ведению здорового образа жизни.

В результате работы авторами создан и апробирован готовый психолого-педагогический инструментарий, реализованный в образовательном продукте, который содержит в себе интегральный подход к формированию психологической компетентности в области здорового образа жизни у молодежи. Получено подтверждение эффективности использования специализированных заданий, направленных на осознание обучающимися значимости занятий

физической активностью, использование авторской методики психофизической тренировки в онлайн обучении. Доказана эффективность влияния подобранных психологических методов на повышение осознанности обучающихся в отношении своего здоровья. Разработанный онлайн курс предполагается использовать в обучении студентов различных специальностей ННГУ им. Н.И. Лобачевского.

Вывод. Развитие информационной образовательной среды, способствующей усилению осознанного отношения у населения к своему физическому и ментальному здоровью, требует дальнейшего распространения. Использование лично развивающей информационной образовательной среды необходимо включать и в систему общего образования, профессионального образования, и в систему дополнительного образования граждан для повышения уровня осознанного отношения к своему здоровью у населения различных возрастов.

Литература:

1. Альмонацид-Фиерро А. Практикум во времена Covid-19: знания, полученные будущими учителями физкультуры в виртуальной среде / А. Альмонацид-Фиерро и др. // Международный журнал обучения, преподавательской деятельности и образовательных исследований. - 2021. - № 20 (3). - С. 68-83.
2. Барбер М., Доннели К., Ризви С. Накануне схода лавины. Высшее образование и грядущая революция / М. Барбер, К. Доннели, С. Ризви // Вопросы образования. - 2013. - № 3. - С. 152-258.
3. Бахарев Ю.А., Соколовская С.В. Использование дистанционных технологий в формировании компетентности специалистов физкультурно-спортивной сферы / Ю.А. Бахарев, С.В. Соколовская, Г.В. Кузенкова, Н.Н. Устюхова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2021. - № 3(193). - С. 34-40.
4. Вильчес, Дж.А. Взгляды учителей и руководителей школьного здравоохранения на дистанционное обучение физическому воспитанию во время пандемии COVID-19 / Дж.А. Вильчес и др. // Журнал школьного здравоохранения. - 2021. - № 91(7). - С. 541-549.
5. Гонсалес-Кальво Г. Преподавание физического воспитания во времена пандемии / Гонсалес-Кальво Г. и др. // Европейский обзор физического воспитания. - 2022. - № 1(28). - С. 205-224.
6. Гудимова А.Х. Психологическое благополучие и модели поведения пользователей социальных сетей в Интернете в повседневной жизни и во время пандемии COVID-19 [Электронный ресурс] /

- А.Х. Гудимова // Понимание: психологические аспекты общества. - 2021. - № 5. - С. 133-147. - Режим доступа: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2021-5-9>
7. Дэвид Н. Даум. Как Мы Это Делаем? Дистанционное обучение в физическом воспитании / Дэвид Н. Даум // Журнал физического воспитания, отдыха и танцев. - 2021. - № 92(4). - С. 5-10.
8. Корельская И.Е., Варенцова И.А., Ильющенко С.А. Технологический подход к дистанционному обучению по дисциплине «Физическая культура» в условиях вуза / И.Е. Корельская, И.А. Варенцова, С.А. Ильющенко // Теория и практика физической культуры. - 2021. - № 4. - С. 33-34.
9. Мокану Г.Д., Мурариу Г. Восприятие процесса онлайн-обучения во время пандемии COVID-19 студентами сферы физического воспитания и спорта / Г.Д. Мокану, Г. Мурариу, Д.А. Иордан, И. Санду, М.О. Мунтяну // Прикладные науки. - 2021. - № 11(12). - С. 5558-5559.
10. Панферов В.Н., Безгодова С.А. Эффективность обучения и академическая мотивация студентов в условиях онлайн-взаимодействия с преподавателем (на примере видеолекции) / В.Н. Панферов, С.А. Безгодова, С.В. Васильева, А.С. Иванов, А.В. Микляева // Социальная психология и общество. - 2020. - № 11(1). - С. 127-143.
11. Погодина С.В., Юферев В.С. Организация образовательной деятельности в сфере физической культуры и спорта в аспекте цифровизации высшего образования / С.В. Погодина, В.С. Юферев, А.А. Погодин, Е.А. Сухачев // Теория и практика физической культуры. - 2021. - № 5. - С. 106-108.

12. Покровская Т.Ю., Юсупов Р.А. Дистанционное обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» в условиях самоизоляции / Т.Ю. Покровская, Р.А. Юсупов, Е.Б. Титова, Ю.С. Журавлева // Теория и практика физической культуры. - 2020. - № 11. - С. 65-67.

13. Попович И., Хойи Н. Укрепление психического здоровья студенческой молодежи с помощью занятий спортом / И. Попович, Н. Хойи, И. Коваль, М. Воробель, А. Семенов, Н. Семенова, А. Хруст // Журнал физического воспитания и спорта. - 2021. - № 22(6). - С. 1384-1395.

14. Рашид А. Программа тренировок по физической подготовке с использованием электронных симуляционных игр для укрепления психологического здоровья студентов университетов во время пандемии COVID-19 / А. Рашид и др. // Международный журнал наук о человеческом движении и спорте. - 2021. - № 9(3). - С. 421-427.

15. Савельев Д.С., Жерлыгина Е.С., Куванов Я.А. Потребность студентов технического вуза в создании онлайн-курса по теории физической культуры / Д.С. Савельев, Е.С. Жерлыгина, Я.А. Куванов // Теория и практика физической культуры. - 2019. - № 3. - С. 23-25.

16. Савельев Д.С., Куванов В.А., Жерлыгина Е.С. Реализация онлайн-формата учебных занятий по физической культуре в условиях ВУЗа / Д.С. Савельев,

В.А. Куванов, Е.С. Жерлыгина // Теория и практика физической культуры. - 2021. - № 3. - С. 15-17.

17. Соколовская С.В., Нежкина Н.Н. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у студенческой молодежи с помощью онлайн курса как психолого-педагогического инструментария / С.В. Соколовская, Н.Н. Нежкина // Спортивный психолог. - 2021. - № 3(60). - С. 40-46.

18. Шаронова А.В., Лешева Н.С. Сравнительный анализ образовательных онлайн-платформ по физической культуре в условиях дистанционного обучения / А.В. Шаронова, Н.С. Лешева // Теория и практика физической культуры. - 2021. - № 6. - С. 52-54.

19. Шмелева Е.А., Кисляков П.А. Цифровые технологии организации физической активности обучающихся в условиях удаленных образовательных коммуникаций в период пандемии Covid-19 / Е.А. Шмелева, П.А. Кисляков, Н.П. Константинова, В.В. Пчелинова // Теория и практика физической культуры. - 2021. - № 6. - С. 58-60.

20. Шурыгин В.Ю., Краснова Л.А., Волкова К.Р. Специфика применения дистанционных технологий по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» / В.Ю. Шурыгин, Л.А. Краснова, К.Р. Волкова // Теория и практика физической культуры. - 2020. - № 6. - С. 52-54.

References:

1. Almonacid-Fierro A. Practicum in the time of Covid-19: knowledge gained by future physical education teachers in a virtual environment / A. Almonacid-Fierro et al. // International Journal of Learning, Teaching and Educational Research. - 2021. - № 20(3). - P. 68-83.

2. Barber M., Donnelly K., Rizvi S. On the eve of the avalanche. Higher education and the coming revolution / M. Barber, K. Donnelly, S. Rizvi // Educational Issues. - 2013. - № 3. - P. 152-258.

3. Bakharev Yu.A., Sokolovskaya S.V. The use of distance technologies in the formation of the competence of specialists in the physical culture and sports sphere / Yu.A. Bakharev, S.V. Sokolovskaya, G.V. Kuzenkova, N.N. Ustyukhova // Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft. - 2021. - № 3(193). - P. 34-40.

4. Vilches, J.A. The views of teachers and school health leaders on distance learning in physical education during the COVID-19 pandemic / J.A. Vilches et al. // Journal of School Health. - 2021. - № 91(7). - P. 541-549.

5. Gonzalez-Calvo G. Teaching physical education during a pandemic / Gonzalez-Calvo G. et al. // European review of physical education. - 2022. - № 1(28). - P. 205-224.

6. Gudimova A.Kh. Psychological well-being and behavior patterns of social network users on the Internet in everyday life and during the COVID-19 pandemic [Electronic resource] / A.Kh. Gudimova // Understanding: psychological aspects of society. - 2021. - № 5. - P. 133-147. - Access Mode: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2021-5-9>

7. David N. Daum. How Can We Do It? Distance Learning in Physical Education / David N. Daum // Journal of Physical Education, Recreation and Dance. - 2021. - № 92(4). - P. 5-10.

8. Korelskaya I.E., Varentsova I.A., Ilyushchenko S.A. Technological approach to distance learning in the discipline "Physical culture" in the conditions of the university / I.E. Korelskaya, I.A. Varentsova, S.A. Ilyushchenko // Theory and practice of physical culture. - 2021. - № 4. - P. 33-34.

9. Mocanu G.D., Murariu G. Students' perception of the process of online-learning during the COVID-19 pandemic in the field of physical education and sports / G.D. Mocanu, G. Murariu, D.A. Jordan, I. Sandu, M.O. Munteanu // Applied Sciences. - 2021. - № 11(12). - P. 5558-5559.

10. Panferov V.N., Bezgodova S.A. Efficiency of learning and academic motivation of students in the context of online interaction with a teacher (on the example of a video lecture) / V.N. Panferov, S.A. Bezgodova, S.V. Vasilyeva, A.S. Ivanov, A.V. Miklyaeva // Social psychology and society. - 2020. - № 11(1). - P. 127-143.

11. Pogodina S.V., Yuferev V.S. Organization of educational activities in the field of physical culture and sports in terms of digitalization of higher education / S.V. Pogodina, V.S. Yuferev, A.A. Pogodin, E.A. Sukhachev // Theory and practice of physical culture. - 2021. - № 5. - P. 106-108.

12. Pokrovskaya T.Yu., Yusupov R.A. Distance learning in the discipline "Physical culture and sport" in conditions of self-isolation / T.Yu. Pokrovskaya, R.A.

Yusupov, E.B. Titova, Yu.S. Zhuravleva // Theory and practice of physical culture. - 2020. - № 11. - P. 65-67.

13. Popovich I., Khoi N. Strengthening the mental health of students by means of sports / I. Popovich, N. Khoi, I. Koval, M. Vorobel, A. Semenov, N. Semenova, A. Khrust // Journal of Physical education and sports. - 2021. - № 22(6). - P. 1384-1395.

14. Rashid A. Physical training program using electronic simulation games to improve the psychological health of university students during the COVID-19 pandemic / A. Rashid et al. // International Journal of Human Movement and Sports Sciences. - 2021. - № 9(3). - P. 421-427.

15. Saveliev D.S., Zherlygina E.S., Kuvanov Ya.A. The need of students of a technical university to create an online course on the theory of physical culture / D.S. Saveliev, E.S. Zherlygina, Ya.A. Kuvanov // Theory and practice of physical culture. - 2019. - № 3. - P. 23-25.

16. Saveliev D.S., Kuvanov V.A., Zherlygina E.S. Implementation of the online format of training sessions in physical culture in the conditions of the university / D.S. Saveliev, V.A. Kuvanov, E.S. Zherlygina // Theory and practice of physical culture. - 2021. - № 3. - P. 15-17.

17. Sokolovskaya S.V., Nezhkina N.N. Formation of motivation for a healthy lifestyle among students with the support of an online course as a psychological and pedagogical toolkit / S.V. Sokolovskaya, N.N. Nezhkina // Sports psychologist. - 2021. - № 3(60). - P. 40-46.

18. Sharonova A.V., Lesheva N.S. Comparative analysis of educational online-platforms for physical culture in conditions of distance learning / A.V. Sharonova, N.S. Lesheva // Theory and practice of physical culture. - 2021. - № 6. - P. 52-54.

19. Shmeleva E.A., Kislyakov P.A. Digital technologies for organizing physical activity of students in the context of remote educational communications during the Covid-19 pandemic / E.A. Shmeleva, P.A. Kislyakov, N.P. Konstantinova, V.V. Pchelinova // Theory and practice of physical culture. - 2021. - № 6. - P. 58-60.

20. Shurygin V.Yu., Krasnova L.A., Volkova K.R. The feature of the use of distance technologies in the academic discipline "Physical culture and sport" / V.Yu. Shurygin, L.A. Krasnova, K.R. Volkova // Theory and practice of physical culture. - 2020. - № 6. - P. 52-54.

5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред

Сведения об авторах:

Соколовская Светлана Владимировна (г. Нижний Новгород, Россия), кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивной медицины и психологии, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, e-mail: kuzminasv2013@inbox.ru

Нежкина Наталья Николаевна (г. Нижний Новгород, Россия), доктор медицинских наук, доцент, профессор кафедры спортивной медицины и психологии, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им.Н.И.Лобачевского, Ивановская государственная медицинская академия, e-mail: natanezh@mail.ru

Синипалов Александр Васильевич (г. Нижний Новгород, Россия), преподаватель кафедры теории и методики спортивных единоборств, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им.Н.И.Лобачевского, e-mail: alex.vs72@mail.ru

