

УДК 37.013

## ФОРМИРОВАНИЕ УСТАНОВКИ НА ВЕДЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

<sup>1</sup>Садыков К.И., <sup>1</sup>Кожамжаров Е.Ж., <sup>1</sup>Саликов Ж.К.,  
<sup>1</sup>Кайырбеков Е.Д., <sup>2</sup>Елеукешов О.Н.

<sup>1</sup>Карагандинский университет имени Е.А. Букетова, Караганда, e-mail: jas\_salikov@mail.ru;

<sup>2</sup>Карагандинский технический университет, Караганда, e-mail: leukesh@mail.ru

В работе проводится анализ различных исследований формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи в условиях дистанционного обучения. Отмечено, что сохранение и укрепление здоровья в основном определяется пониманием образа жизни. Следовательно, данный процесс должен регулироваться внешними силами. Обращается внимание на проблемы здоровья, на линии общественного самосознания в сфере культурного и духовного наследия, уровня воспитания и образованности. Авторами неоднократно подчеркивается, что не рекомендуется насильно навязывать студенту тот или иной образ жизни из внешнего мира. Это означает, что формирование вышеуказанных установок проходит в произвольной форме, но с достаточной долей убеждений и утверждений со стороны преподавателей. Вполне зрелая личность, какой и является современный студент, должна иметь способность выбирать наиболее важную для нее форму или образы жизнедеятельности во внешней среде. Имея определенную автономию и ценность, студент способен к формированию некоего собственного типа мышления. Однако данное умение развивается немного иначе в условиях дистанционного обучения, где является центральным влиянием скорости и масштабности необходимого к усвоению учебного материала самостоятельным путем, без прямого воздействия коллектива, модератора и среды. Авторами публикации предлагаются некоторые рекомендации по формированию и укреплению стойких взглядов на ведение здорового образа жизни, который в дальнейшем явится качественным образованием и индикатором здоровья. Таким образом, не следует воспринимать эти установки как саму цель, они являются лишь средством для наиболее успешной реализации внутренних резервов человека, живущего в обществе и входящего в широкий слой будущих специалистов.

**Ключевые слова:** здоровье, дистанционное обучение, молодежь, студенты, двигательная активность, сознательность, здоровый образ жизни

## FORMATION OF ATTITUDES TO A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

<sup>1</sup>Sadykov K.I., <sup>1</sup>Kozhamzharov E.Zh., <sup>1</sup>Salikov Zh.K.,  
<sup>1</sup>Kayyrbekov E.D., <sup>2</sup>Eleukeshov O.N.

<sup>1</sup>Karaganda University named after E.A. Buketov, Karaganda, e-mail: jas\_salikov@mail.ru;

<sup>2</sup>Karaganda Technical University, Karaganda, e-mail: leukesh@mail.ru

In our work, an analysis is carried out on various studies at the level of analysis of the formation of a healthy lifestyle among students in the conditions of distance learning. It is noted that the preservation and promotion of health is primarily determined by conceiving the lifestyle therefore, this process must be controlled by outer forces, it was said about the consideration of health issues, on the line of public self-consciousness, in the field of cultural and spiritual heritage, the level of education and education. The authors repeatedly emphasize that it is not recommended to forcibly impose a lifestyle on a student from the outside world. This means that the formation of the above-mentioned attitudes takes place in an involuntary form, but with a sufficient share of beliefs and statements on the part of teachers. A fully mature person, which is a modern student, has the ability to choose the most important form or images of life activity in the external environment for her. Having a certain autonomy and value, the student is able to form a certain type of thinking of his own. However, this skill develops a little differently in the conditions of distance learning, where the central influence is the speed and scale of the educational material necessary for mastering independently, without the direct influence of the team, the moderator and the environment. The authors of this scientific work offer some recommendations for the formation and strengthening of strong views on maintaining a healthy lifestyle, which in the future will be a quality education and an indicator of health. Thus, these attitudes should not be perceived as the goal itself, they are only a means for the most successful realization of the internal reserves of a person living in society and making up a wide layer of future specialists.

**Keywords:** health, distance learning, youth, students, motor activity, consciousness, healthy lifestyle

Состояние и улучшение здоровья растущей и будущей нации в любой стране, в том числе и нашей, во многом устанавливаются причинно-следственным отношением каждой личности к своему собственному и общественному здоровью. Исходя из этого вопроса, одним из приоритетных направлений проводимой в направлении развития

молодежной политики в современном Казахстане является выработка разумного и сознательного отношения к здоровью и здоровому образу жизни каждого индивидуума, популяризация ответственного отношения к собственному здоровью в условиях широких масс. Актуальность данного вопроса обосновывается тем, что будущее

нации и цивилизации в целом сегодня зависит от того, насколько сознательно взгляды на здоровье рассматриваются самой молодежью и уровнем пристального внимания на этот счет учебных заведений, в которых они обучаются, то есть влияние окружающей действительности на данное направление. Этим и выражается обоснование тематики исследования.

На сегодняшний день известно много разнообразных сторонних подходов к смысловому понятию «здоровье», но самое близкое к широкому пониманию – термин здоровый образ жизни, который понимается как самые обычные способы и формы ежедневного деятельностного поведения личности, с помощью которых происходит укрепление и совершенствование биологических и социально приспособительных, а также резервных ресурсов организма человека, тем самым обеспечивая успешное выполнение тех или иных личностных, либо профессионально-трудовых функций. Итак, здоровый образ жизни – это форма быта, когда не всегда предполагается прямое влияние биологических факторов. Значит, социальное воздействие будет играть огромную роль, и выражается она в воспитательных мероприятиях.

Безусловно, важная составляющая в иерархии ценностей жизни – здоровье, которое занимает высшее место в линейке потребностей любого человека. Здоровье рассматривается как один из важнейших компонентов человеческого бытия и счастья, также это одно из ведущих условий успешного карьерного, социального и экономического роста. Только в здоровом обществе возможна полная реализация интеллектуальной, физической и репродуктивной системы человека. Ведь именно благодаря этим системам члены общества могут полноценно трудиться и всесторонне гармонично развиваться. Это и есть главная задача самопознания и познания окружающего мира, самоутверждения, обыденного счастья человека. Достаточно динамичная долгая жизнь находится в общей структуре важных слагаемых структур человеческого здоровья. Существующие жизненные требования ставят повышенные запросы к вопросам и проблемам здоровья молодежи, в том числе студенческой. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что главная задача для молодых людей – быть здоровыми, сохранить здоровье, всячески укреплять его и формировать адекватные установки на здоровый образ жизни.

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как состояние полного физического, духовного и социального

благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Широкоизвестное положение здоровья позволяет нам выделить основные его элементы – физический, психологический и поведенческий. Автор оценки состояния здоровья как метода экспресс-диагностики в процессе физического воспитания Г.Л. Апанасенко определяет человека как пирамидальный набор систем и подсистем, составляющими которых являются тело, эмоции и психика. И от гармоничности и полноценной взаимосвязи этих систем непосредственно зависит физическое и духовное здоровье человека. И если происходит сбой на любом из уровней подсистемы, то это непосредственно отражается на всем организме [1].

С.К. Сергеев, Г.А. Кураев и Ю.В. Шленов, являясь исследователями в направлении валеологии, сошлись в едином мнении, что все основные понятия системы здоровья человека приводят к тому, что любому организму жизненно необходимо вести постоянное приспособление и сопротивление, преодоление и расширение своих резервных сил. Авторы отмечают, что человек, как и любой живой организм, на протяжении всего времени своего существования живет в агрессивной природной и социальной среде. И общеизвестно, что ни одно биологическое существо не будет порождать организм, который им не поддерживается. А если и породит, то уже изначально он становится обреченным на несуществование. Исследователи этого направления раскрывают смысл данного понимания тем, что здоровье человека, как живого организма, реализуется программами. Одними из таких программ являются рефлекторные и хромосомно-генетические программы, инстинктивно генеративная деятельность, а также врожденная и приобретенная высшая нервная деятельность [2]. Если исходить из данных убеждений, то напрашивается вывод, что здоровье – это результат слаженной работы всех программ организма, которые тесно взаимодействуют между собой. И от результативности этой работы будет зависеть успешность реализации генных программ, а также успешность интеллектуальных, рефлекторных и инстинктивных процессов. А от этих процессов, как нам известно, напрямую зависит рост человека как личности в социальной, экономической, духовной и культурной среде. Поэтому физическое и духовное здоровье является определяющим фактором в жизни человека и занимает одно из первостепенных мест.

Физическое здоровье человека рассматривается как результат роста, развития

и текущего состояния организма. И от коэффициента данного роста напрямую зависит коэффициент развития и функционирования этого организма. За основные показатели уровня физического здоровья человека можно взять физическую устойчивость и адекватную реакцию на внешние раздражители.

Психологическое здоровье человека авторы рассматривают как результат работы эмоциональной, поведенческой, мыслительной и нравственно-духовной сферы. За основные признаки адекватности психологического здоровья можно взять эмоциональную стабильность, которая обеспечивает творческую работоспособность и адекватное поведение человека. Из этого можно сделать вывод, что адекватность состояния психологического здоровья зависит от возможности удовлетворения физиологических и социальных потребностей.

В данном случае поведенческую сферу мы рассматриваем как проявление самодостаточности человека. Эта самодостаточность проявляется в первую очередь в умении выстраивать коммуникативную связь, которая будет благоприятно влиять на плодотворность работы и позитивность мышления человека. Из этого следует, что поведенческая сфера выражается в умении выстраивать межличностные и коммуникационные взаимоотношения с окружающими, и этот навык устанавливает реальность взаимодействия с внешней сферой и способность личности трудиться во благо общества и себя.

Именно поведенческая сфера определяет формирование установок на здоровый образ жизни у студента. Потому что для реализации сил и способностей молодому поколению приходится максимально запустить процессы организации, дисциплины и саморазвития. И ответственность за свое состояние прямым образом ложится на плечи студента и представляет собой ветвь общекультурного прогресса.

Показатели сниженного и низкого состояния здоровья населения Республики Казахстан отмечаются в официальных источниках и средствах массовой информации. Особую обеспокоенность вызывают показатели статистики здоровья подростков и молодежи, а также студенческой молодежи, которая обучается в высших учебных заведениях и колледжах. Следствием, если оттолкнуться от того, что сам по себе учебный процесс, исходя из различных профессиональных и возрастных особенностей, предъявляет к студентам в большинстве случаев завышенные требования, то студенты являются менее защищенным слоем общества.

Организованный авторами системный анализ литературы в данном направлении указывает на то, что в ряде случаев в период обучения показатели здоровья студентов ухудшаются [3]. Большая часть студентов не предпринимает никаких мер по предотвращению разрушения своего здоровья. Хотя и осознанно признают значимость здоровья, после обучения, как главного фактора в последующей трудовой деятельности [4]. Исходя из изучения трудов по социальному здравоохранению автора Л.Н. Семченко, можно сказать, что при переходе на второй год обучения количество случаев заболеваемости среди студенческой молодежи идет на увеличение более чем на 20%, а к четвертому – на 40% [4, с. 9]. Данное говорит о ненадлежащем внимании к собственному состоянию, конечно, не всех, но части студентов. Из этого следует, что эти показатели в разы повышают степень научной актуальности нашей проблематики.

Автор трудов по оздоровительным технологиям В.Д. Кряжев высказывает свое мнение, что психосоматическое здоровье молодых людей влияет на результативность и успешность учебной функциональности, на отношения в узком кругу друзей, семье и коллективе, на постоянство общего эмоционального фона и жизнеспособности личности студентов [5]. По мнению авторов, здоровье студента должно рассматриваться как основа профессионального роста в будущем, так как, не имея полноценного здоровья, человек не может полноценно использовать свои профессиональные ресурсы. Общеизвестно, что учебно-трудовая и профессиональная деятельность требуют от человека физического благополучия и состояния стабильности душевно-эмоционального фона. Но в ритме современной жизни достигнуть такого положения становится все труднее и труднее, так как огромные потоки информации и неумение рационально распределять и использовать свое время приводят к постоянному перенапряжению и нарушению душевной стабильности студентов. Мы также отмечаем, что для формирования рационального отношения к своему здоровью необходимо исследовать средства и методы профилактики по сохранению и приумножению здоровья среди студенческой молодежи нашей страны. Особое внимание хотелось бы заострить на крайне высокой скорости и интенсификации современного учебного процесса в условиях дистанционного подхода. При обучении в формате дистанционных и виртуальных контактов студенты испытывают серьезную физическую и эмоциональную нагрузку, это связано с ростом

учебных нагрузок, которые происходят на фоне снижения физической активности и отсутствия установок к здоровому образу жизни [3, с. 25]. Условия дистанционного обучения в корне отличаются от правил традиционного обучения. Из этого следует, что дистанционное обучение, из-за своих особенностей (главной из них является технологическая сторона проведения учебного процесса) сильно отличается от традиционной формы обучения.

Дистанционное обучение – это технология, позволяющая получать широким массам общества системные учебные кейсы с помощью современных технологий, в том числе посредством глобальной сети Интернет. Такие технологии позволяют освоить консультации преподавателей не только своего вуза, общаться с другими студентами, сдавать самостоятельные работы, зачеты и экзамены по сети, принимать участие в онлайн-опросах. Теоретически считается, что возможности дистанционной формы достаточно высоки, именно поэтому ни одна область деятельности производства, промышленности и человека сейчас не функционирует без коммуникационно-информационных технологий, действующих на некотором расстоянии. По мнению авторов, это повсеместное и активное внедрение и успешное использование технологий в образовании определило значимость дистанционного обучения.

Так, можно сделать вывод о том, что нынешнее дистанционное обучение является неделимой частью современной образовательной системы, вытесняя не только заочное, но и в некоторой мере очное обучение. В настоящее время система дистанционного образования в нашей стране только набирает свои обороты. Но, несмотря на наличие несовершенств, это не является барьером для того, чтобы предоставлять услуги по осуществлению дистанционного обучения. Анализ литературы указывает на то, что в других развитых странах, в том числе в США и Японии, дистанционное обучение начало развиваться в более раннем периоде и более продуктивно оно начало приносить свои положительные результаты, однако и в этих странах получению дистанционного обучения сопутствует ряд обязательных условий и ограничений [5, с. 12]. Таким образом, авторы подчеркивают, что дистанционное обучение имеет полное право на существование в системе образования наравне с традиционными формами обучения.

Однако используемая сегодня технология дистанционного обучения отличается от ранее внедренной. Например, в откры-

тых университетах она была спланированная и системная, с введением подготовительного периода и базой для увеличения резерва ресурсности учебно-методического и воспитательного опыта. Но тут речь идет о крайне резком переходе, когда не все участники процесса были готовы к этой перестройке, исходя из объективно разного уровня развитости, готовности, информационной инфраструктуры, оснащенности дисциплин электронными образовательными формами и готовности преподавателей к использованию множества цифровых платформ и сервисов в данном процессе. Из чего следует, что данные факторы отрицательно влияют на индикаторные положения эмоционального, физического и психического здоровья студентов.

Таким образом, цель исследования заключается в изучении и анализе профилактических методов по формированию и укреплению здорового образа жизни студенческой молодежи на этапе вузовской подготовки.

В течение определенного периода авторами был проведен онлайн-опрос среди студентов 1–2 курсов. Используя анонимные вопросники, нам удалось выявить, что в основном студенты жалуются на повышенную утомляемость, сниженный уровень памяти, многие не могут обойтись без шпаргалки, также большая часть студентов испытывает трудности в сосредоточении. На взгляд авторов, все эти расстройства могут быть вызваны переутомлением молодого организма. Многие не умеют организовать свою самостоятельную работу, контролировать самочувствие, большинство не стремятся изучать рекомендации по сохранению здоровья. Используя время на чтение книг и на общение, студенты в большинстве своем нуждаются в активной пропаганде установок и приобщению к здоровому образу жизни.

Эффект усложненного социального накопления массового информационного невроза является одним из широко распространенных нарушений, встречающихся среди нынешних наших студентов. И, как указывает обзор некоторых данных, возникает он при сочетании следующих факторов:

- завышенные объемы информации, которые нужно постоянно усваивать;
- постоянная нехватка времени для выполнения заданий;
- повышенный уровень ответственности за изучение материала и т.д. [6].

Это говорит о необходимости проведения системной работы по разъяснению важности вопросов здорового образа жизни

ни. Из-за постоянного усложнения социальной структуры общества, увеличения техногенного и экологических рисков молодому поколению нужно постоянно проецировать важность физических нагрузок на организм. Особенно актуально этот вопрос рассматривается сейчас, в период пандемии, когда забота о здоровье человека стала основной целью всех стран мира. Человек, как высшая форма жизни и как обладатель высшей формы разума на нашей планете, просто обязан заняться выживанием и сохранением своего здоровья. В ходе достижения данной задачи самым эффективным методом принято считать заранее запланированную беседу, вебинары и семинары, проведение конференций на актуальнейшие темы в малых группах, посредством обучающих или тренинговых онлайн-платформ, рекомендуется также привлекать к данному процессу медицинских работников, известных спортсменов региона, ведущих специалистов той или иной отрасли, также хорошим примером послужат достижения выпускников университета. Исходя из сказанного следует, что методически верно говорить о дистанционном подходе как о целенаправленном процессе построения работы с обучающимися по владению спрессованным накопившимся человеческим опытом, приобретению творческой деятельности и развитию способностей с целью ведения и переработки информативных знаний в течение всей жизни на основе благого пользования компьютерных технологий [7].

По мнению авторов, работа по формированию здорового образа жизни обязательно должна включать в себя моменты, которые касаются достаточной физической динамичности. Ведь не секрет, что достижения науки и техники в полной мере облегчили жизнь человека, но при этом все это количественно и качественно сократило нашу двигательную активность, в частности это касается исследуемой нами категории – молодежи.

Обязательным является движение организма, которое очень важно для самосохранения его функционала. Двигательная энергичность – один из немногих факторов, оказывающих прямое влияние на здоровье человека. Это процесс целенаправленной, сознательной, системной работы над собой, включающий важный компонент формирования физической культуры зрелой личности. Он содержит в себе методы, приемы и виды деятельности, регулирующие эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в отношении своего здоровья.

Следующим немаловажным пунктом по формированию здорового образа жизни

студенческой молодежи мы считаем работу по ограничению и отказу от вредных привычек, соблюдению основ правильного питания. Общеизвестно, что злоупотребление алкоголем, табачными и наркотическими веществами негативно влияет на весь организм человека. В настоящее время такое злоупотребление имеет глобальные масштабы и в зоне риска находится большая часть населения не только страны, но и всей планеты. Массовые пагубные явления в последнее время приобретают более обширный характер, альтернативные никотиновые компоненты и алкогольсодержащие напитки прочно входят в жизнь современного человека. Индивид, практикующий пагубные привычки, постепенно снижает свою социальную активность, замыкается в кругу своих интересов. Не исключается так же и то, что у студента со временем развивается конфликтный характер, так как его жизненные ориентиры не совпадают с общими ориентирами студенческого общества. Такое общество в большинстве своем требует от студентов волевых и интеллектуальных усилий, усердия в работе и обучении. Политика доказательной базы и законодательных запретов достаточно хорошо внедрены в маркетинг той или иной страны, однако решение остается за каждым человеком индивидуально, и зачастую эти решения не идут в пользу здоровья самой личности. Много пишут и говорят о вреде вышеуказанных средств, поэтому тут необходимо разработать более эффективные меры, которые вскроют «необязательность» их употребления. Так, предлагается проведение различных игр, тренингов, показ связи с нутрициологией, медициной, репродуктологией, витаминологией и др. современными течениями. Рекомендуется провести работу по упрочнению знаний о питании. Эти знания выстраиваются на принципах достижения энергетического баланса, установления правильного соотношения между основными пищевыми веществами – белками, жирами, углеводами – и интервальностью приема пищи. Данную работу также можно тесно связать с укреплением иммунной системой нашего организма. В условиях обучения в дистанционном формате такие игры можно также организовать в вышеуказанной форме, что также позволит дать толчок формированию установок на здоровый образ жизни среди вузовской молодежи.

По мнению авторов, успешным также будет считаться функционирование в университете открытых спортивных площадок, лыжных баз, тренажерных и спортивных залов, с соблюдением единых санитарных норм и правил. Соответственно, данную

работу необходимо будет согласовать с руководством, чтобы она не противоречила нынешней мировой ситуации в пандемии.

Состояния внутренней психологической и эмоциональной гипертревожности, агрессии, неудовлетворенности решались бы эффективнее с помощью современных практик по работе с саморазвитием молодежи, подсознанием и саморазвитием личности. К счастью, их разнообразие в данное время велико. Авторский коллектив предполагает, что, возможно, тут будут вполне уместны практические рекомендации специалистов, психологов, которые также есть в любом вузе. Также доказывается один из доступных способов регулирования психического состояния – саморегуляция. Такая регуляция может производиться посредством аутогенной тренировки. Основной таких тренировок является длительное или глубокое расслабление мышц, тренировка которых вызывает закрепление рефлексов в коре головного мозга и действует на внутренние органы человека. Во-первых, это связано с тем, что мышечная деятельность имеет прямое влияние с эмоциональной. Внутреннее состояние человека, который чем-то огорчен, расстроен, взволнован или встревожен, выражается в том, что его мышцы более напряжены или находятся в тонусе. А значит, их расслабление служит внешним признаком позитивных эмоций, состояния общего покоя, уравновешенности и удовлетворенности. Данный показатель наблюдается как у детей младшего возраста, так и у старшего поколения.

Таким образом, подводя итог по данной аналитической работе, авторский коллектив исследования подчеркивает, что в современном мире требования к будущим специалистам завышены и усложнены. Профессионализм, умение самореализации и крепкое здоровье студента становятся важнейшими критериями при отборе специалистов на работу. Следовательно, для формирования установок, направленных на сохранение здорового образа жизни, необходимо расширять обыденные представления о здоровье и болезнях, о хорошем самочувствии. Необходимо уметь использовать спектр факторов, оказывающих влияние на различные структурные составляющие здоровья, овладеть оздоровительными, общеукрепляющими, природосообразными методами и технологиями. Такие умения – бесценны, и с их помощью идет процесс перенастройки в соответствии с требованиями, ограни-

чениями или отказом от устоявшихся стереотипов, мешающих профессиональной деятельности.

Выработать необходимые качественные характеристики – это малая часть тех задач, которые решаются с помощью введения практических рекомендаций по формированию и укреплению здорового образа жизни среди студенческой молодежи в условиях дистанционного обучения.

### Заключение

1. В действующей системе образования при составлении плана учебно-методической и воспитательной работы должны приниматься в расчет биологические, психофизические, экономические, экологические факторы и социальные условия, влияющие на здоровье студенческой молодежи.

2. В нынешних социально-экономических обстоятельствах в процессе дистанционного обучения в университете необходимо формировать сознательные установки, направленные на здоровый образ жизни.

3. Конечные результаты проведенного анализа должны лечь в основу научных публикаций и возможности подготовки учебно-методических или практических рекомендаций, для их популяризации среди студентов вуза.

### Список литературы

1. Вайнер Э.Н., Кастионин С.А. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура: учебное пособие. М.: ФЛИНТА, 2018. 446 с.
2. Бароненко В.А., Рапорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. 2-е изд., перераб. М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. 336 с.
3. Батрымбетова С.А. Здоровье и социально-гигиеническая характеристика современного студента // Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы. Саратов, 2007. С. 165–179.
4. Семченко Л.Н., Батрымбетова С.А. Социальное благополучие и уровень здоровья студенческой молодежи по данным её самооценки // Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы. Саратов, 2007. С. 136–138.
5. Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VIII международной научно-практ. конф., Екатеринбург, 28 февраля 2019 г. / ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет». 2019. 703 с.
6. Молчанова Е.В. К вопросу о современном дистанционном образовании: материалы II Международной научно-практической конференции «Теоретические и практические проблемы современного образования». Краснодар: НЧОУ ВПО «Кубанский социально-экономический институт», 2014. С. 56–59.
7. Романов Е.В., Дроздова Т.В. Дистанционное обучение: необходимые и достаточные условия эффективной реализации // Современное образование. 2017. № 1. С. 172–195.