

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19

В. В. Черкасов, А. Ю. Семенова

Тюменский государственный университет, Тюмень, Россия

В статье рассмотрены проблемы физической подготовки студентов высших учебных заведений в условиях пандемии коронавирусной инфекции Covid-19. По результатам исследования установлено, что занятия физическими упражнениями в дистанционном формате снижают эффективность процесса физической подготовки студентов.

Ключевые слова: *студенты высших учебных заведений, физическая подготовка, уровень физической подготовленности, нормы комплекса «Готов к труду и обороне».*

Актуальность. Вовлечение студенческой молодежи в активную двигательную деятельность входит в число приоритетных направлений национальной политики Российской Федерации, что, в той или иной мере находит отражение в национальных проектах «Демография», «Образование», «Здравоохранение». Двигательная активность является одним из основных компонентов здорового образа жизни, обеспечивающая на основе формирования необходимого уровня физической подготовленности решение оздоровительных и рекреационных задач физического воспитания. Специально подобранные физические упражнения оказывают влияние на психическое состояние, способствуют снижению психоэмоционального напряжения, повышению уровня умственной работоспособности и настроения [5; 7; 11].

Для реализации потребности в двигательной активности и формирования мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом студентам предлагаются различные формы физкультурно-спортивной деятельности: занятия в спортивных клубах, участие в спартакиадах и универсиадах различного уровня по видам спорта, универсиадах и фестивалях ГТО и другие мероприятия [2; 6; 8].

В высших учебных заведениях занятия физической культурой и спортом являются неотъемлемой частью образовательного процесса, которая реализуется по предмету Физическая культура в форме базового и элективных курсов. Так, в Тюменском университете в рамках учебных и внеучебных тренировочных занятий по физической культуре и видам спорта студентам на выбор предлагается 16 видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности. Для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, с

учетом диагноза заболеваний проводятся занятия оздоровительной физической культурой с элементами двигательных действий из рекомендованных видов спорта. При аттестации дисциплины «Физическая культура» с целью мотивации студентов к выполнению норм комплекса ГТО в оценочном компоненте балльно-рейтинговой системы предусмотрено начисление от 5 до 60 баллов как за участие в испытаниях Комплекса ГТО, так за выполнение его отдельных нормативов.

Аналогичный опыт организации занятий физической культурой и спортом имеется в каждом вузе. Между тем, исследователи [4; 13] продолжают фиксировать снижение двигательной активности студентов от курса к курсу, отмечают отсутствие у части студентов мотивационной составляющей к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Вследствие этого снижается уровень физической подготовленности, увеличивается число студентов с отклонениями в состоянии здоровья [1; 10; 12].

Существенное влияние на двигательную активность студентов оказала пандемия коронавирусной инфекции Covid-19. Перевод обучения на дистанционный режим потребовал от учебных заведений разработки и внедрения новых средств, форм и методов организации всех видов учебной и внеучебной деятельности. При этом основные вопросы, связанные с реализацией физического воспитания студентов, решались в рамках физической подготовки, осуществляемой в форме самостоятельных занятий физическими упражнениями [3; 9; 14].

В связи с появлением новых штаммов коронавирусной инфекции данная проблема до сих пор не потеряла своей актуальности, что подтверждается периодическим переводом студентов

высших учебных заведений на дистанционную форму обучения в течение двух последних лет, включая 2021—2022 учебный год.

Цель исследования. На основе мониторинга физической подготовленности студентов определить эффективность самостоятельных форм занятий физическими упражнениями в очно-заочном режиме обучения.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе Тюменского государственного университета в период с апреля по сентябрь 2021 года. В исследовании приняли участие студенты 1—4 курсов в количестве 474 человек (163 юношей и 311 девушек). С ноября 2020 года по июнь 2021 года студенты обучались в дистанционном формате.

В качестве методов исследования использовались: анализ научно-методической литературы, тестирование физической подготовленности, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Мониторинг физической подготовленности проводился в рамках областного Фестиваля ГТО среди студентов. В соответствии с требованиями комплекса шестой ступени ГТО студенты участвовали в девяти испытаниях. Наибольшее число участников — более 90 % от общего числа зарегистрированных — было представлено в прыжке в длину с места, подъеме туловища и тесте на гибкость; наименьшее (38 % девушек и 50 % юношей) — в метании спортивного снаряда.

Среди юношей лучшие показатели (100 %) по выполнению норм комплекса ГТО были зафиксированы в тестах «Бег на 30 м» и «Плавание на 50 м» (табл. 1).

Также неплохие результаты были продемонстрированы юношами в показателях гибкости, выносливости, координационных и скоростно-силовых способностей, где при незначительном

количестве результатов ниже нормы (от 2 (1,5 %) до 5 (3,3 %) показателей), нормативам золотого и серебряного знаков соответствовали: 138 (89 %) результатов в тесте на гибкость; 124 (86 %) — в челночном беге, 131 (82,3 %) — в прыжке в длину; 108 (80,6 %) — в беге на 3000 м; 64 (79 %) — в метании спортивного снаряда.

Менее успешны юноши были в тестах, характеризующих силовую выносливость: в тесте «Поднимание туловища из положения лежа» с установленными нормативами не смогли справиться 12 (7,8 %) испытуемых; в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» — 18 (18,4 %) студентов.

У девушек в тестах «Бег на 30 м» и «Плавание на 50 м» также, как и у юношей, все показатели соответствуют нормам комплекса ГТО (табл. 2).

Хорошие результаты у лиц женского пола отмечены в тесте на гибкость, где 281 (92,6 %) показатель соответствовал нормам золотого и серебряного знаков ГТО и только 8 (2,6 %) девушек не справились с испытанием. В остальных тестах результаты несколько ниже: в челночном беге количество показателей на золотой и серебряный знаки составило 73,7 % (188); в метании спортивного снаряда — 60 % (72); в поднимании туловища — 58,8 % (168); в прыжке в длину с места — 55,5 % (167). Число результатов ниже нормативных варьировалось от 3 (2,5 %) в метаниях спортивного снаряда до 67 (23,5 %) — в поднимании туловища.

Наиболее низкий уровень физической подготовленности зафиксирован в показателях общей и силовой выносливости. Результаты золотого и серебряного знаков продемонстрировали 39,2 % студенток в беге на 2000 м и 31,5 % — в отжимании; установленные нормативы в данных тестах не выполнили 59 (26,3 %) и 76 (36,5 %) девушек соответственно.

Таблица 1

Результаты физической подготовленности юношей

Контрольные упражнения ОФП	n	X ± m	Выполнение норм комплекса ГТО (%)			
			Золото	Серебро	Бронза	Ниже нормы
Бег на 30 м, с	118	4,44 ± 0,03	36,9	41,1	22	0
Челночный бег 3×10 м, с	144	7,8 ± 0,04	47,2	38,8	11,1	2,9
Бег 3000 м, мин, с	134	13:09 ± 0,1	38,8	41,8	17,9	1,5
Прыжок в длину с места, см	159	231,2 ± 1,71	52,9	29,4	16,2	1,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во	98	37,6 ± 1,24	29,6	36,7	15,3	18,4
Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз за 1 мин	155	42,3 ± 0,74	36,1	42,6	13,5	7,8
Наклон вперед, см	155	13,9 ± 0,41	65,8	23,2	7,7	3,3
Метание спортивного снаряда, м	81	36,6 ± 0,41	37,0	42,0	18,5	2,5
Плавание на 50 м, мин, с	102	57,7 ± 0,03	37,2	51,1	11,7	0

Результаты физической подготовленности девушек

Контрольные упражнения ОФП	n	X ± m	Выполнение норм комплекса ГТО (%)			
			Золото	Серебро	Бронза	Ниже нормы
Бег на 30 м, с	118	4,44 ± 0,03	36,9	41,1	22	0
Челночный бег 3×10 м, с	255	8,53 ± 0,03	32,5	41,2	15,8	10,5
Бег на 2000 м, мин, с	224	11:29 ± 0,08	21,1	18,1	34,5	26,3
Прыжок в длину с места, см	301	177,1 ± 1,31	28,6	26,9	25,2	19,3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во	209	12,61 ± 0,61	14,8	16,7	32,0	36,5
Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз за 1 мин	287	38,51 ± 1,13	25,7	33,1	17,7	23,5
Наклон вперед, см	304	17,83 ± 0,28	75,7	16,9	4,8	2,6
Метание спортивного снаряда, м	120	19,31 ± 0,38	37,5	30,0	30,0	2,5
Плавание на 50 м, мин, с	175	1:02 ± 0,02	35,4	27,4	37,2	0

При сравнении результатов выполнения норм комплекса ГТО по гендерному признаку было установлено, что юноши обладают более высоким уровнем в тестах, характеризующих выносливость, координационные и силовые способности. Об этом может свидетельствовать большее, чем у девушек количество результатов на золотой знак отличия (от 11 % в поднимании туловища до 24 % в прыжке в длину с места) и меньшее число показателей (от 9% в челночном беге до 24 % в беге на выносливость) ниже нормы. Девушки были более успешны в тестах, характеризующих скоростные способности и гибкость, где число результатов на золотой знак превысило аналогичные показатели юношей на 21 % и 10 % соответственно. В метании гранаты между юношами и девушками существенных отличий в уровне подготовленности выявлено не было.

В целом, со всеми нормами шестой ступени ВФСК ГТО справились 72 девушки (23 %) и 27 юношей (16, 5%)

Выводы и заключение. По результатам исследования установлено, что испытуемые обеих гендерных групп более успешно справились с тестами, характеризующими скоростные способности и гибкость; наиболее проблемными явились показатели силовой выносливости. Юноши по сравнению с девушками в условиях самостоятельных занятий проявляют большую двигательную активность, о чем свидетельствуют их более высокий уровень общей выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей, меньшее количество результатов ниже нормативных требований и большее число показателей, соответствующих нормам золотого знака.

В целом, можно констатировать, что занятия физическими упражнениями в дистанционном формате снижают эффективность процесса физической подготовки студентов. Подтверждением

этого является факт отказа от участия в ряде тестов (метание спортивного снаряда, плавание и других) до 50% юношей и 62% девушек, что косвенно может свидетельствовать о неготовности студентов к отдельным испытаниям комплекса ГТО по причине недостаточной сформированности у них необходимых двигательных навыков и физических кондиций.

Список литературы

1. Артеменков, А. А. Динамика заболеваемости студентов в процессе обучения / А. А. Артеменков // Здоровоохранение Российской Федерации. — 2012. — № 1. — С. 47—49.
2. Блинков, С. Н. Реализация физкультурно-оздоровительной деятельности в аграрном вузе / С. Н. Блинков, С. П. Левушкин, И. Н. Мамай // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2021. — № 2 (192). — С. 29—34.
3. Боброва, Г. В. Результативность занятий физической культурой студентов вуза в дистанционном формате / Г. В. Боброва, О. В. Подкопаева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т. 6, № 1. — С. 7—12.
4. Горелов, А. А. Решение проблемы дефицита двигательной активности студентов с помощью дополнительных физкультурных занятий / А. А. Горелов, О. Г. Румба, М. В. Кулешова // Наука и спорт: современные тенденции. — 2013. — № 1. — С. 39—47.
5. Иванов, В. Д. Коррекция психофизического состояния студентов средствами физической культуры / В. Д. Иванов, О. В. Марандыкина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — 6 (2). — С. 103—107.
6. Иванова, И. Б. Студенческий спортивный клуб как современная форма организации массовой физкультурно-спортивной работы среди молодежи в вузе / И. Б. Иванова // Социально-

гуманитарные знания. — 2018. — № 2. — С. 65—67.

7. Ильина, Н. Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека / Н. Л. Ильина // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта — 2010. — № 12(70). — С. 69—74.

8. Кетоев, К. Э. Элективный курс по физической культуре и спорту как средство формирования спортивного стиля жизни студентов / К. Э. Кетоев // Балтийский гуманитарный журнал. — 2018. — Т. 7. — № 3 (24). — С. 235—238.

9. Лопатин, Л. А. Особенности физического воспитания студентов в период пандемии / Л. А. Лопатин, Н. В. Васенков, Е. В. Фазлеева, Л. М. Никитина, Н. А. Чумарин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2021. — № 4 (194). — С. 269—272.

10. Меерманова, И. Б. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях / И. Б. Меерманова, Ш. С. Койгельдинова, С. А. Ибраев // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. — 2017. — № 2-2. — С. 193—197.

11. Николаева, Т. М. Физическая нагрузка как фактор модуляции умственной работоспособности студентов / Т. М. Николаева, Е. К. Голубева // Вестник новых медицинских технологий. — 2021. — Т. 28, № 3. — С. 54—57.

12. Савченко, С. В. Сравнительная характеристика динамики физической подготовленности студентов специальных медицинских групп в рамках реализации оздоровительной программы «Путь к здоровью» / С. В. Савченко, Э. Р. Салеев // Современные проблемы науки и образования. — 2019. — № 1. — С. 130.

13. Филимонова, С. И. Актуальный уровень физической подготовленности современных студентов / С. И. Филимонова, И. Н. Антонова, Н. Г. Ефремова, А. В. Носова, Е. Ю. Внукова // Культура физическая и здоровье. — 2019. — № 4 (72). — С. 18—20.

14. Усачев, Н. А. Организация дистанционного обучения в вузах по циклу дисциплин «Физическая культура и спорт» в условиях пандемии / Н. А. Усачев, Д. И. Сурнин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2020. — № 7 (185). — С. 414—421.

Поступила в редакцию 12 декабря 2021 г.

Для цитирования: Черкасов, В. В. Оценка физической подготовленности студентов в условиях пандемии Covid-19 / В. В. Черкасов, А. Ю. Семенова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2022. — Т. 7, № 1. — С. 19—24.

Сведения об авторах

Черкасов Владимир Валентинович — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры гуманитарных и естественнонаучных основ физической культуры и спорта. Тюменский государственный университет. Тюмень, Россия. **ORCID:** 0000-0002-1208-9052. **Author ID:** 782840. **E-mail:** v.v.cherkasov@utmn.ru

Семенова Анастасия Юрьевна — студентка третьего курса института физической культуры. Тюменский государственный университет. Тюмень, Россия. **E-mail:** stud0000227661@study.utmn.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2022, vol. 7, no. 1, pp. 19—24.

Evaluation of the physical training of students in situations of pandemics Covid-19

Cherkasov V.V.¹, Semyonova A.Yu.²

Tyumen State University, Tyumen, Russia

¹ v.v.cherkasov@utmn.ru

² stud0000227661@study.utmn.ru

This article deals with the problems of the physical training of students in situations of pandemics Covid-19. All-Russian sports complex «Ready for work and defense» (TRP) is used to evaluate this training.

The purpose of the research is determine the efficiency of the training in part-time programmers.

Materials and methods of the research. Study was conducted in Tyumen university from April to September 2021. 474 students took part.

Research methods: survey of the literature, control tests, statistical treatment. Results of the research. According to the results of physical training monitoring, it was found that students successfully coped with tests characterizing speed abilities and flexibility; the most problematic indicators were strength endurance. In comparison with girls, boys have a higher level of overall endurance, speed-strength and coordination abilities, fewer results below regulatory requirements and a greater number of indicators corresponding to the norms of the complex of the TRP of the first stage.

Conclusion. Physical exercises in a part-time programmers reduce the effectiveness of the process of physical training of students. This is confirmed by the refusal of some students to participate in individual tests due to the insufficient level of development of the necessary motor skills and physical conditions.

Keywords: *students of higher educational institutions, physical fitness, level of physical fitness, norms of the all-Russian sports complex «Ready for work and defense»*

References

1. Artemenkov A.A. Dinamika zaboilevayemosti studentov v protsesse obucheniya [Morbidity trends in students during education]. *Zdravookhraneniye Rossiyskoy Federatsii* [Healthcare of the Russian Federation], 2012, no. 1, pp. 47—49. (In Russ.).
2. Blinkov S.N., Levushkin S.P., Mamay I.N. Realizatsiya fizkul'turno-ozdorovitel'noy deyatelnosti v agrarnom vuze [Implementation of sports and recreation activities in agricultural university]. *Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft], 2021, no. 2 (192), pp. 29—34. (In Russ.).
3. Bobrova G.V., Podkopaeva O.V. Rezultativnost zanyatiy fizicheskoy kulturoy studentov vuza v distantsionnom formate [Effectiveness of physical education classes for university students in a remote format]. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical education. Sport. Tourism. Motor recreation], 2021, vol. 6, no. 1, pp. 7—12. (In Russ.).
4. Gorelov A.A., Rumb O.G., Kuleshova M.V. Reshenie problemy deficita dvigatel'noy aktivnosti studentov s pomoshhyu dopolnitel'nykh fizkulturnykh zanyatiy [Solution of the problem of motion activity deficit of students by use of additional physical trainings]. *Nauka i sport: sovremennyye tendentsii* [Science and sports: current trends], 2013, no. 1, pp. 39—47. (In Russ.).
5. Ivanov V.D., Marandykina O.V. Korrektsiya psikhofizicheskogo sostoyaniya studentov sredstvami fizicheskoy kultury. [Correction of psychophysical condition of students by means of physical culture]. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical education. Sport. Tourism. Motor recreation], 2021, vol. 6, no. 2, pp. 103—107. (In Russ.).
6. Ivanova I.B. Studencheskiy sportivnyy klub kak sovremennaya forma organizatsii massovoy fizkul'turno-sportivnoy raboty sredi molodèzhi v vuze [Sport club for students as a modern form of organizing mass physical activity among young people in high school]. *Sotsialno-gumanitarnyye znaniya* [Social and humanitarian knowledge], 2018, no. 2, pp. 65—67. (In Russ.).
7. Ilyina N.L. Vliyaniye fizicheskoy kultury na psikhologicheskoye blagopoluchiye cheloveka [Influence of the physical culture on psychological well-being of the person]. *Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft], 2010, no. 12 (70), pp. 69—74. (In Russ.).
8. Ketoev K.E. Elektivnyy kurs po fizicheskoy kulture i sportu kak sredstvo formirovaniya sportivnogo stilya zhizni studentov [Elective course on physical culture and sports as a means of forming the sports style of life of students]. *Baltiyskiy humanitarnyy zhurnal* [Baltic Humanitarian Journal], 2018, vol. 7, no. 3(24), pp. 235—238. (In Russ.).
9. Lopatin L.A., Vasenkov N.V., Fazleeva E.V., Nikitina L.M. Osobennosti fizicheskogo vospitaniya studentov v period pandemii [Features of physical education of students during the pandemic]. *Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft], 2021, no. 4 (194), pp. 269—272. (In Russ.).
10. Meeranova I.B., Koygeldinova Sh.S., Ibraev S.A. Sostoyaniye zdorov'ya studentov, obuchayushchikhsya v vysshikh uchebnykh zavedeni-yakh [The health status of students studying in higher educational institutions]. *Mezhdunarodnyy zhurnal prikladnykh i fundamental'nykh issledovaniy* [International Journal of Applied and Basic Research], 2017, no. 2, pp. 193—197. (In Russ.).
11. Nikolaeva T.M., Golubeva E.K. Fizicheskaya nagruzka kak faktor modulyatsii umstvennoy rabo-tosposobnosti studentov [Physical exercise as a factor of modulation of students' mental work ability]. *Vestnik novykh meditsinskikh tekhnologiy* [Bulletin

of new medical technologies], 2021, vol. 28, no. 3, pp. 54—57. (In Russ.).

12. Savchenko S.V., Saleev E.R. Sravnitel'naya kharakteristika dinamiki fizicheskoy podgotovlenosti studentov spetsialnykh meditsinskikh grupp v ramkakh realizatsii ozdorovitel'noy programmy «Put k zdorovyu» [Comparative characteristics of the dynamics of physical fitness of students of special medical groups in the framework of the health program “Path to health”]. *Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniya* [Modern problems of science and education], 2019, no. 1, p. 130. (In Russ.).

13. Filimonova S.I., Antonova Ir.N., Efremova N.G., Nosova A.V., Vnukova E.Yu. Aktualnyy

uroven fizicheskoy podgotovlenosti sovremennykh studentov [Actual level of physical fitness of modern students]. *Kultura fizicheskaya i zdorovye* [Physical culture and health], 2019, no. 4 (72), pp. 18—20. (In Russ.).

14. Usachev N.A., Surnin D.I. Organizatsiya distantsionnogo obucheniya v vuzakh po tsiklu distsiplin «Fizicheskaya kultura i sport» v usloviyakh pandemii [Organization of distance learning in higher education institutions on the cycle of disciplines “Physical culture and sports” in pandemic conditions]. *Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft], 2020, no. 7 (185), pp. 414—421. (In Russ.).



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>