

УДК 796.011.3

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ДО И ПОСЛЕ ПАНДЕМИИ COVID-19

Олег Андреевич Богданов, кандидат педагогических наук, доцент, Евгений Михайлович Чепakov, кандидат педагогических наук, доцент, Константин Константинович Михайлов, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург

Аннотация

В последние годы многие специалисты в области физической культуры отмечают снижение уровня физической подготовленности студенческой молодежи. Свою лепту в данную ситуацию внесла пандемия короновируса COVID-19, в связи с которой вузы страны перешли на дистанционную форму обучения. Целью данного исследования явился сравнительный анализ уровней физической подготовленности студентов-юношей педагогического университета до и после пандемии COVID-19. Исследование показало, что резкое уменьшение объема двигательной активности учащихся и переход на дистанционную форму обучения в этот период привели к значительному снижению у них уровней развития силы, силовой выносливости, гибкости и скоростно-силовых качеств. Статистически достоверное ухудшение результатов произошло во всех тестах, выполненных студентами. В связи с этим, следует констатировать, что дистанционная форма обучения требует значительных доработок, направленных на поддержание физической подготовленности студентов на достаточном уровне.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, пандемия, физическая подготовленность, тестирование, дистанционное обучение.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p34-37

COMPARATIVE RESEARCH ON THE PHYSICAL FITNESS LEVELS OF PEDAGOGICAL UNIVERSITY STUDENTS BEFORE AND AFTER THE COVID-19 PANDEMIC

Oleg Andreevich Bogdanov, candidate of pedagogical sciences, docent, Evgeny Mihailovich Chepakov, candidate of pedagogical sciences, docent, Konstantin Konstantinovich Mihailov, candidate of pedagogical sciences, docent, Herzen State Pedagogical University of Russia, St. Petersburg

Abstract

In recent years, many experts in the field of physical culture have noted a decrease in the students' physical fitness level. The COVID-19 pandemic contributed to this situation, and therefore the country's universities switched to distance learning. The purpose of this study was a comparative research on the fitness levels of the pedagogical university students before and after the COVID-19 pandemic. The study shows that a sharp decrease in the volume of physical activity of students and the transition to distance learning during this period led to a significant decrease in their levels of strength development, strength endurance, flexibility and speed-strength qualities. According to statistics, significant deterioration of results occurred in all tests performed by students. In this regard, distance learning requires significant improvements aimed at maintaining the physical condition of students at a sufficient level.

Keywords: physical education, students, pandemic, physical fitness, testing, distance learning.

ВВЕДЕНИЕ

За последние годы опубликовано много работ, в которых специалисты в области физической культуры отмечают снижение уровня физической подготовленности студенческой молодежи [2, 3]. Данное снижение связано с такими факторами, как уменьшение объема двигательной активности (гиподинамия и гипокинезия), неправильное питание, приводящее к избытку жировой ткани в организме, широкое распространение вредных

привычек и некоторых других. Свою лепту в сложившуюся ситуацию внесла и пандемия коронавируса COVID-19. Резкий рост случаев этого заболевания повлиял на жизнь большинства жителей планеты. Повсеместное введение изоляции и карантина позволило остановить быстрое распространение пандемии. Карантин был объявлен и во всех вузах страны, в результате чего, они были вынуждены перейти на дистанционную форму обучения. Изоляция во время карантина, изменение привычного образа жизни также отрицательно повлияли на здоровье и физическую подготовленность молодых людей.

В этот период по дисциплине «Физическая культура и спорт» студенты изучали теоретический материал, слушали видеолекции, а также просматривали видеоролики, касающиеся методики самостоятельных занятий различными физическими упражнениями, которые были подготовлены преподавателями кафедр физического воспитания и выложены в интернет. После этого учащиеся выполняли теоретические и практические задания. Однако, если выполнение теоретических заданий, предложенных студентам, можно было легко проверить, то проконтролировать то, как они справились с практическими заданиями, не всегда представлялось возможным.

После завершения активной фазы пандемии студенты приступили к обычным практическим занятиям по физической культуре. При этом преподаватели отмечали резкое снижение уровня физической подготовленности юношей и девушек по сравнению с тем, который был до вынужденного перерыва в регулярных занятиях [5, 6, 8]. Следует отметить, что в исследованиях, касающихся этой проблемы, для определения уровня физической подготовленности использовались разные тесты. Кроме того, снижение значений показателей тестирования иногда указывалось не в единицах их измерения, а в процентах [4, 5].

Целью данного исследования явился сравнительный анализ уровней физической подготовленности студентов-юношей, обучающихся в различных институтах РГПУ им. А.И. Герцена, до и после карантина, вызванного пандемией коронавируса COVID-19.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании принимали участие 38 студентов-юношей различных институтов РГПУ им. А.И. Герцена. На момент начала карантина и перехода на дистанционную форму обучения они являлись студентами I-го курса и их возраст составлял 18-19 лет. По состоянию здоровья студенты были отнесены к основной и подготовительной медицинским группам и посещали занятия по физической культуре 2 раза в неделю в группах общефизической подготовки.

В конце I-го семестра (декабрь 2019 г) учащиеся выполняли тесты, характеризующие уровень развития различных физических качеств: силы и силовой выносливости (подтягивание на высокой перекладине; поднимание ног к перекладине из исходного положения – вис), скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) и гибкости (наклон вперед, стоя на гимнастической скамье, с опусканием рук ниже уровня опоры). Данные тесты были рекомендованы Примерной программой дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений Российской Федерации [7]. Результат каждого из тестов оценивался в баллах от 0 до 5. Балльная оценка результатов данных тестов была несколько скорректирована (что допускалось данной программой) кафедрой физического воспитания и спортивно-массовой работы РГПУ им. А. И. Герцена. Тестирование проходило в спортивном зале в стандартных условиях после соответствующей разминки. В прыжках в длину с места фиксировался лучший результат из 3-х попыток.

Эти же тесты были выполнены теми же студентами спустя 18 месяцев, в начале V-го семестра (сентябрь 2021 г), когда они обучались уже на III курсе. В период с марта 2020 г по июнь 2021 г обучение по предмету «Физическая культура и спорт» проходило в дистанционной форме.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты исследования представлены в таблице.

Таблица – Показатели физической подготовленности студентов-юношей, $M \pm m$ ($n=38$)

№	Тесты	Декабрь 2019 г	Балл	Сентябрь 2021 г	Балл	Дост-ть различий (P)
1	Подтягивание, раз	8,10±0,74	2	6,10±0,71	1	<0,05
2	Поднимание ног к перекладине, раз	7,61±0,88	3	5,13±0,91	2	<0,05
3	Прыжок в длину с места, см	216,33±3,11	2	202,87±2,82	0	<0,01
4	Наклон вперед, см	6,68±0,64	2	4,27±0,59	1	<0,05

Как следует из представленных данных, уровень физической подготовленности студентов в конце I-го семестра можно оценить как средний (2,25 балла). Исходя из балльной системы оценки результатов тестирования, можно констатировать, что относительно лучше у юношей были развиты мышцы брюшного пресса. В начале V-го семестра уровень физической подготовленности обучающихся значительно снизился (1,0 балла). Статистически достоверное ухудшение результатов произошло во всех тестах, выполненных студентами. Следует особо отметить резкое снижение уровня развития скоростно-силовых качеств. Так, средний результат в прыжке в длину с места уменьшился более чем на 13 см.

Результаты проведенного исследования показали, что занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт», проводимые со студентами в очном формате 2 раза в неделю позволяют поддерживать удовлетворительный уровень их физической подготовленности. Резкое уменьшение объема двигательной активности и переход на дистанционную форму обучения в период пандемии коронавируса COVID-19 привели к значительному снижению уровня физической подготовленности студентов-юношей, обучающихся в педагогическом университете. Таким образом, дистанционная форма обучения требует значительных доработок, направленных на поддержание физической подготовленности учащихся на достаточно высоком для них уровне. Необходимо предлагать такие практические задания, в процессе выполнения которых студенты были бы вынуждены регулярно заниматься различными физическими упражнениями, направленными на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. При этом требуется соблюдать основные принципы физического воспитания: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности, из чего, помимо прочего, следует, что физическая нагрузка на организм молодых людей в процессе занятий должна постепенно возрастать.

Результаты исследования согласуются с данными, полученными другими специалистами, занимающимися изучением этой проблемы [1,6]. Однако, тесты, используемые для оценки уровня физической подготовленности студентов, часто не совпадали. Например, для определения силы и силовой выносливости мышц брюшного пресса был выбран тест: сгибание и разгибание туловища из исходного положения – лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой; мышц рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук из исходного положения – упор лежа.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Уровень физической подготовленности студентов-юношей, обучающихся в педагогическом университете, за период пандемии коронавируса COVID-19 и введения в связи с этим дистанционной формы обучения по предмету «Физическая культура и спорт» значительно снизился. Статистически достоверное снижение результатов наблюдалось во всех тестах, выполненных студентами. Наиболее значимое ухудшение результатов произошло в тесте, характеризующем уровень развития скоростно-силовых качеств.

Дистанционная форма обучения требует разработки научно обоснованных методик, направленных на поиск соответствующих средств и методов, организации занятий с учетом уровня физической подготовленности, возраста и пола, индивидуальных особенностей студентов, которые приводили бы обучающихся к необходимости регулярно выполнять различные физические упражнения, поддерживать свою двигательную активность на должном уровне.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аксенова А.И. Мониторинг показателей физической подготовленности и физической работоспособности студентов за период дистанционного обучения / А.И. Аксенова, А.А. Ильин, И.А. Токмашева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С.18–22.
2. Аникиенко Ж.Г. Физическая подготовка студентов с преимущественным использованием средств фитнеса на основе учета индивидуального профиля развития физических качеств : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Аникиенко Жанна Глебовна. – Краснодар, 2013. – 252 с.
3. Влияние телосложения на физическую подготовленность студентов педагогического вуза / О.А. Богданов, Е. Н. Комиссарова, Л. Л. Ципин, А.В. Самсонова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 7. – С. 26–28.
4. Кузьмина О.И. Влияние дистанционного обучения на уровень физической подготовленности студентов технического вуза / О.И. Кузьмина, С.С. Ашимов, А.В. Сидоренко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7 (197). – С. 183–186.
5. Матчинова Н.В. Влияние дистанционного обучения на физическую подготовленность студентов / Н.В. Матчинова, О.В. Жирная // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: проблемы и перспективы развития : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Курск, 2022. – С. 125–129.
6. Смирнов А.А. Мониторинг физической подготовленности студентов с применением технологий дистанционного обучения / А.А. Смирнов, И.Ф. Калинина // Современное педагогическое образование. – 2021. – № 4. – С. 19–23.
7. Физическая культура : примерная программа для высших учебных заведений / сост.: В.И. Ильинич, Ю.И. Евсеев. – Москва : Информатика, 2000. – 72 с.
8. Чепакон Е.М. Двигательная активность студентов нефизкультурного вуза в период традиционного и дистанционного обучения / Е.М. Чепакон // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития – «Герценовские чтения» : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 414–419.

REFERENCES

1. Aksenova, A.I., Ilyin, A.A. and Tokmasheva, I.A. (2021), “Monitoring of indicators of physical fitness and physical performance of students during the period of distance learning”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (193), pp. 18–22.
2. Anikienko, Zh.G. (2013), *Physical training of students with the predominant use of fitness tools based on the individual profile of the development of physical qualities*, dissertation, Krasnodar.
3. Bogdanov, O.A., Komissarova, E.N., Tsipin, L.L. and Samsonova, A.V. (2022), “The influence of physique on the physical fitness of pedagogical university students”, *Theory and practice of physical culture*, No. 7, pp. 26–28.
4. Kuzmina, O.I., Ashimov, S.S. and Sidorenko, A.V. (2021), “Influence of distance learning on the level of physical fitness of technical university students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (197), pp. 183–186.
5. Matchinova, N.V. and Zhirnaya, O.V. (2022), “Influence of distance learning on physical fitness of students”, *Physical culture, sport and health in modern society: problems and prospects of development*, materials of the All-Russian scientific and practical conference, Kursk, pp. 125–129.
6. Smirnov, A.A. and Kalinina, I.F. (2021), “Performance monitoring students using technologies distance learning”, *Modern pedagogical education*, No. 4, pp. 19–23.
7. Ilyinich, V.I. and Evseev, Yu.I. (2000), *Physical culture*, an exemplary program for higher educational institutions, Informatics, Moscow.
8. Chepakov E.M. (2021), “Motor activity of students of a non-physical culture university during the period of traditional and distance learning”, *Physical culture and sport in the educational space: innovations and development prospects – “Herzen Readings”*, materials of the All-Russian scientific and practical conference, St. Petersburg, pp. 414–419.

Контактная информация: boafitness@mail.ru

Статья поступила в редакцию 29.06.2023