

*Колосов Григорий Николаевич, старший преподаватель кафедры физической культуры, Петрозаводский Государственный Университет, г. Петрозаводск*

## **ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПЕТРГУ ПОСЛЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**Аннотация:** В данной статье проведен анализ уровня физической подготовки студентов, после окончания дистанционного формата обучения. Проведен сбор и анализ контрольных нормативов (бег на 100 м., прыжок в длину с места, сгибание туловища из положения лежа, тест на гибкость). Проведена оценка результатов исследования, сделаны выводы о последствиях и влиянии дистанционного формата обучения.

**Ключевые слова:** дистанционное обучение, студенты, физическая подготовка, нормативы, комплекс Готов к труду и обороне.

**Abstract:** This article analyzes the level of physical fitness of students after the end of the distance learning format. The collection and analysis of control standards (100-meter run, long jump from a place, flexion of the torso from a prone position, flexibility test) was carried out. An assessment of the results of the study was carried out, conclusions were drawn about the consequences and influence of the distance learning format.

**Key words:** distance learning, students, physical training, standards, Ready for Labor and Defense complex.

Одним из сдерживающих факторов на пути распространения коронавирусной инфекции среди обучающихся в образовательных организациях стали определённые ограничительные меры в организации как плановых занятий по физической подготовке, так и занятий различными

видами спорта. В результате в сложившейся ситуации физическая нагрузка на обучающихся значительно снизилась. Однако возникшая в связи с пандемией ситуация в образовательных организациях не стала поводом для завершения занятий с обучающимися по совершенствованию их двигательной активности на неопределенное время. Вместе с тем необходимо признать, что эпидемия коронавируса заставила ограничить или перевести на дистанционную форму обучения процесс подготовки обучающихся. Это связано с тем, что в условиях пандемии организация как плановых занятий по дисциплине Физическая подготовка, так и различных спортивных мероприятий в образовательных организациях значительно ограничена, при этом вынужденные ограничения при посещении спортивных залов почувствовали на себе как профессорско-преподавательский состав, так и обучающиеся. Поэтому в современных условиях, связанных с пандемией коронавирусной инфекции (COVID-19), только соответствующим образом организованное проведение всех форм занятий, в том числе и спортом, позволяет преодолеть возникшие трудности в образовательном процессе. В создавшихся условиях на руководителей образовательных организаций возлагается сложная и ответственная задача в разрешении всех возникших трудностей образовательного процесса.

Одной из форм физической подготовки обучающихся в условиях коронавирусной инфекции стала дистанционная подготовка обучающихся. Рассматривая дистанционное обучение как одну из форм обучения по дисциплине физическая подготовка, следует отметить, что ее целью является поддержание обучающимися необходимых двигательных умений и навыков в применении физической силы и необходимой своей двигательной активности [1].

Исследуя физическую подготовку студентов, нельзя не говорить о нормативах ГТО. Нормативы ГТО - это нормы, по которым определяют уровень физического развития человека. По испытаниям ГТО определяют скорость, силу, гибкость, выносливость. Всего в комплекс ГТО входят 11 ступеней для разных возрастных категорий населения.

Аббревиатура ГТО расшифровывается как «готов к труду и обороне». Она пришла из советского прошлого, когда физическому развитию граждан страны уделяли большое внимание. С 2014 года ГТО вернули. Правительство разработало нормативы испытаний для Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Существует три знака отличия: золотой, серебряный и бронзовый.

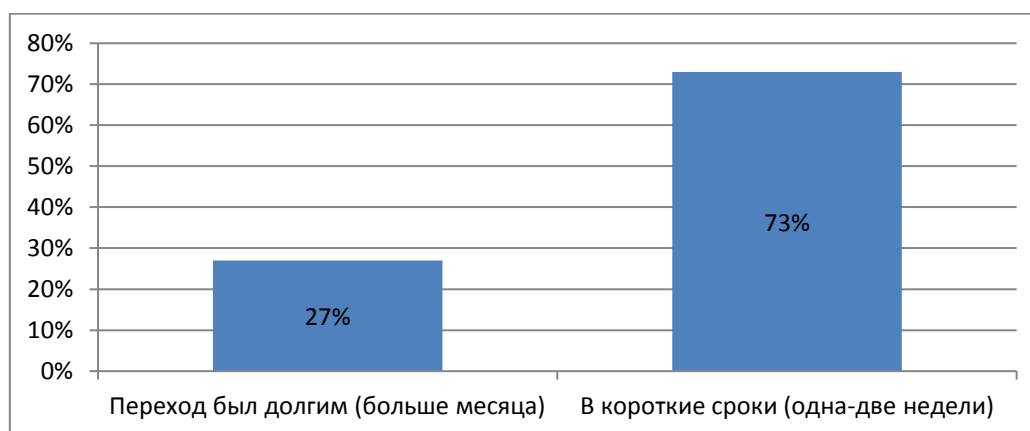
Нами было проведено анкетирование, в котором приняло участие 26 первокурсников. Основной целью исследование было определить уровень физической подготовки студентов, после дистанционного формата обучения на традиционный – очный.

Вначале исследования студенты были опрошены на предмет организации дистанционного обучения, чем они занимались на дистанционном обучении, хватало ли им физической нагрузки.

Рассмотрим результаты проведенного исследования.

В ответе на вопрос 1 анкеты «Как быстро вы перешли на дистанционное обучение в период обучения?» (результаты представлены на диаграмме 1) более половины первокурсников ответили, что перешли в короткие сроки (одна-две недели) (19 человек, 73%), для остальных переход был долгим (больше месяца).

Диаграмма 1. Как быстро вы перешли на дистанционное обучение в период обучения?



На вопрос «Чем вы занимались на дистанционном обучении по физической подготовке?» большая часть ответили, что занимались теоретической работой (17 человек, 65%), только 5 человек (19%) занимались по видеосвязи, 2 первокурсника (8%) занимались ходьбой, бегом, ездой на велосипеде. Ответы студентов отражены на диаграмме 2.

Диаграмма 2. Чем вы занимались на дистанционном обучении по дисциплине: Физическая культура и спорт?»

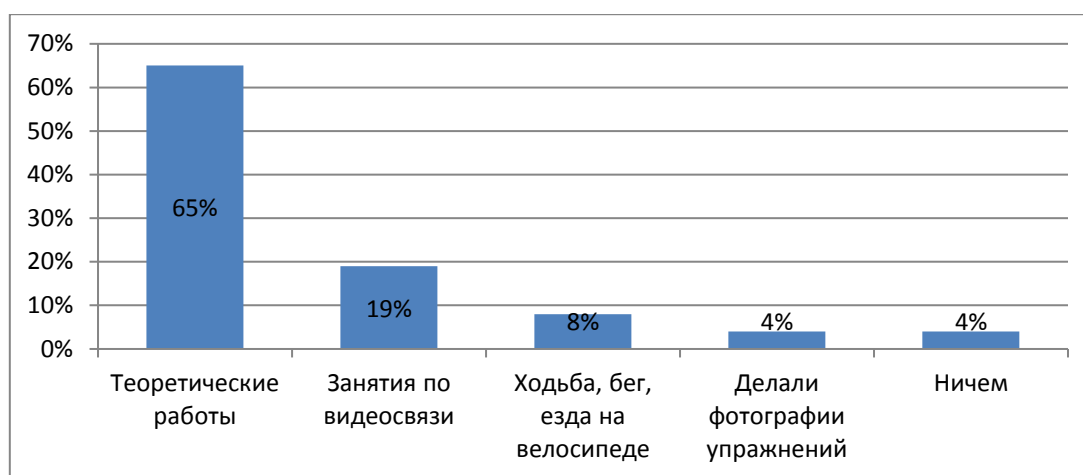
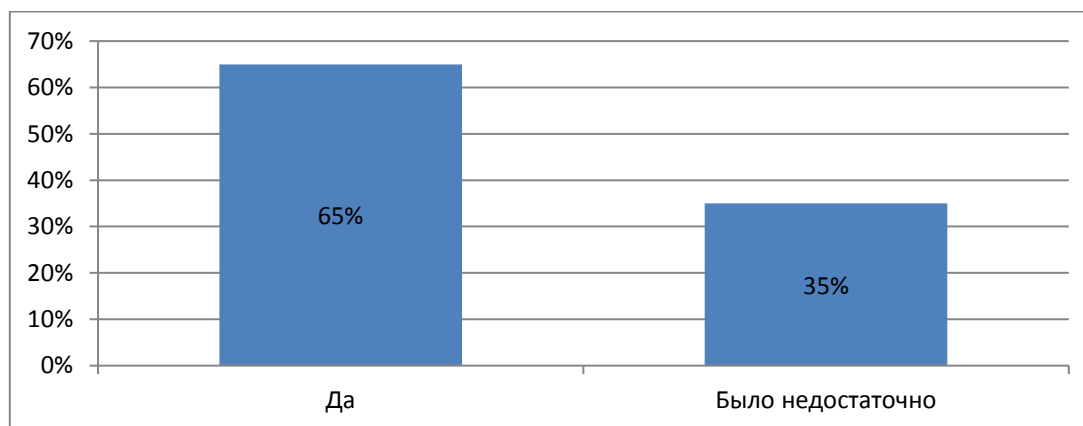


Диаграмма 3. Хватало ли Вам двигательной активности?»



Как видно из результатов диаграммы 3 на вопрос: «Хватало ли Вам двигательной активности?» большинство студентов (65%) ответили, что двигательной активности хватало и 9 опрошенным (35%) – ее показалось недостаточно.

Подтвердить хорошо ли бы выбрана физическая нагрузка в период дистанционного обучения, на наш взгляд, мы можем говорить, если проверим уровень физической подготовки студентов, после выхода из дистанционного формата обучения. В дальнейшем исследовании у студентов были приняты контрольные нормативы: 100 метров, прыжок в длину с места, пресс, гибкость. Для оценки уровня физической подготовки, данные нормативы были сравнены с нормами ГТО, для данной возрастной категории (17-21 год) [2].

Результаты исследования приведены в таблицах №1-4.

Таблица 1. Результаты контрольных нормативов в беге на 100 м.

№	Бег на 100м (секунды)	Норматив ГТО (женщины)		
		Б	С	З
		17.8 сек	17.4 сек	16.4 сек
1	19.3	Не сдал		
2	18.3	Не сдал		
3	14.2	Золото		
4	14.3	Золото		
5	17.2	Серебро		
6	15.8	Золото		
7	18.5	Не сдал		
8	16.9	Серебро		
9	16.4	Золото		
10	18.2	Не сдал		
11	21.0	Не сдал		
12	19.7	Не сдал		
13	18.6	Не сдал		
14	16.2	Золото		
15	17.2	Серебро		
...				

Анализируя результаты исследования физической подготовленности первокурсников после ДО, можно сказать, что 52% студентов не справляются с нормами ГТО, 7,5% сдали норматив на бронзовую медаль ГТО, 17,5% - на серебряную и 22,5% - на золотую медаль. Таким образом, половина студентов не справляется с нормой ГТО в забеге на 100 метров.

Таблица 2. Результаты контрольных нормативов: прыжок в длину с места

№	Прыжки в длину с места (сантиметры)	Норматив ГТО (женщины)		
		Бронза	Серебро	Золото
		170 см	180см	195см
1	182	Серебро		
2	157	Не сдал		
3	189	Серебро		
4	179	Бронза		
5	147	Не сдал		
6	186	Серебро		
7	189	Серебро		
8	171	Бронза		
9	150	Не сдал		
10	165	Не сдал		
11	215	Золото		
12	183	Серебро		
13	130	Не сдал		
14	172	Бронза		
15	173	Бронза		

По результатам данного норматива можно сказать, что результаты 70% студентов соответствуют нормам ГТО. 5 человек пока не справляются с нормативом.

Таблица 3. Результаты контрольных нормативов: поднимание туловища из положения лежа

№	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	Норматив ГТО (женщины)		
		Бронза	Серебро	Золото
		32	35	43
1	30	Не сдал		
2	33	Бронза		
3	34	Бронза		
4	34	Бронза		
5	35	Серебро		
6	35	Серебро		
7	35	Серебро		
8	43	Золото		
9	49	Золото		
10	35	Серебро		

11	31	Не сдал
12	31	Не сдал
13	50	Золото
14	31	Не сдал
15	43	Золото

Исходя из данных таблицы, делаем вывод, что с нормой ГТО по подниманию туловища из положения лежа не справляются только 26,67% студентов. 20% первокурсников получили бронзовую медаль, 26,67% - серебряную и столько же процентов испытуемых получили золотую медаль.

Таблица 4. Результаты контрольных нормативов: наклон вперед из положения стоя (гибкость)

№	Наклон вперед из положения стоя (гибкость) (сантиметры)	Норматив ГТО (женщины)		
		Бронза	Серебро	Золото
		8	11	16
1	13	Бронза		
2	15	Золото		
3	14	Серебро		
4	20	Золото		
5	10	Бронза		
6	12	Серебро		
7	17	Золото		
8	4	Не сдал		
9	7	Не сдал		
10	15	Серебро		
11	20	Золото		
12	4	Не сдал		
13	4	Не сдал		
14	5	Не сдал		
15	20	Золото		

В показателях гибкости результаты первокурсников таковы: 33,3% не справляются с нормами ГТО, 13,3% получают бронзовую медаль, 20% - серебряную и 33,3% - золотую медаль.

Проведенный анализ уровня физической подготовленности первокурсников после дистанционного обучения, показал, наибольшую трудность вызывает контрольный норматив: бег на 100 м. Это говорит об ухудшении скоростных качествах (быстрота) студентов. Анализируя

контрольные нормативы: поднимание туловища из положения лежа на спине и прыжок в длину с места, мы видим, что большинство студентов не плохо справляются с достижением хотя бы бронзового результата норм ГТО, в показателях гибкости результаты у первокурсников средние, при этом 5 человек (33,3%) не справляются с нормами ГТО, соответствующим бронзовой медали.

В целом, после достаточного продолжительного периода обучения в дистанционном формате, уровень физической подготовки студентов можно считать удовлетворительным.

Дистанционный формат обучения располагает к малоподвижному образу жизни, что влечет за собой негативные последствия для здоровья. Таким образом, в условиях перехода на дистанционное обучение необходимо грамотно и правильно подбирать комплексы упражнений с учетом индивидуальных физических нагрузок, чтобы обеспечить для учащихся полноценный двигательный режим и сохранить физическое здоровье.

### **Библиографический список:**

1. Кремнева В.Н. Система реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» в условиях дистанционного обучения [Текст] / В.Н. Кремнева, Л.А. Неповинных // E-Scio [Электронный ресурс]: Электронное периодическое издание E-Scio. - Саранск, 2020. - №5. - С.51-56.

2. Свитич О.Н. Технологии и принципы дистанционного обучения в ПетрГУ по дисциплине «Физическая культура и спорт» [Текст] / О.Н. Свитич, Е.М. Солодовник // Перспективы науки. - Тамбов, 2020. - №8. - С.90-95. - Режим доступа: [https://moofrnk.com/assets/files/journals/science-prospects/131/science-prospect-8\(131\)-contents.pdf](https://moofrnk.com/assets/files/journals/science-prospects/131/science-prospect-8(131)-contents.pdf).

3. Савин А.Н. Анализ включенности студентов института лесных горных и строительных наук ПетрГУ в процесс обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» в период пандемии [Текст] / А.Н. Савин, Е.М. Солодовник // Modern Science. - Москва, 2021. - №1-2. - С.307-311. - Режим



доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44640560>.