

**Смирнов Александр Борисович**

канд. психол. наук, доцент

**Трусова Дарья Сергеевна**

студентка

**Ельцова Анна Николаевна**

студентка

ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный

педагогический университет им. К. Минина»

г. Нижний Новгород, Нижегородская область

DOI 10.31483/r-104204

## **ОЦЕНКА ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА ДО НАЧАЛА ПАНДЕМИИ И ПОСЛЕ ПРИ ПОМОЩИ ТЕСТИРОВАНИЯ**

*Аннотация:* целью работы является оценка динамики развития физических качеств студентов педагогического вуза до начала пандемии и после при помощи тестирования, которое поможет определить, улучшились или ухудшились показатели нормативов. Актуальность темы исследования обусловлена тем, что с появлением новых штаммов коронавирусной инфекции происходят периодические переводы студентов высших учебных заведений на дистанционную форму обучения. Занятия физической культурой в онлайн-формате привели к тому, что физическая активность студентов резко сократилась, что не могло не сказаться на динамике развития их физических качеств. Исследование проведено со студентами первых курсов НГПУ имени Козьмы Минина за 2018 и 2022 годы, обучающимися на факультете гуманитарных наук. При помощи анализа показателей физической подготовленности студентов сделан вывод, что формат дистанционного обучения не может обеспечить качественный уровень занятий физической культурой, как это происходит в очном режиме под руководством преподавателей данной дисциплины, поэтому динамика развития физических качеств резко снижается.

**Ключевые слова:** пандемия, динамика развития, физическая культура, студенты, дистанционное обучение.

### *Введение*

Занятия физической культурой, направлены на укрепление здоровья, развитие самого себя и физических качеств, именно это отличает их от всех остальных видов деятельности человека. Пандемия COVID-19 внесла множество изменений в работу образовательных учреждений. В условиях карантина и самоизоляции многие были вынужденно ограничены в своей двигательной активности, поэтому на сегодняшний момент вопрос физического развития и воспитания особенно важен и актуален. Условия онлайн-обучения способствовали понижению подвижности у студентов. Стоит заметить, что для большинства студентов педагогического вуза дисциплина «Физическая культура и спорт» является основным средством поддержания здоровья и физической формы. Для того, чтобы оценить влияние дистанционного образования на учащихся был проведен сравнительный анализ результатов тестирования по различным физическим упражнениям с предполагаемой нормой их выполнения.

В последние годы появилось много работ, в которых рассматривается физическая и функциональная подготовленность студентов. К ним можно отнести научную статью Н.В. Васенкова и Т.П. Шарыпова. В ней сформулирован вывод о том, что обучение в дистанционном режиме не всегда отрицательно влияет на физические качества, так по их наблюдениям у девушек наблюдается улучшение качества силы и быстроты, однако в краткосрочной перспективе. Авторы пишут о том, что для более долгого и эффективного обучения лучше заниматься очно с преподавателем. Отношение студентов к спорту и к физической культуре проанализировал в своей работе С.В. Корнев. Он выяснил, что после дистанционного обучения многим тяжело вернуться к прежнему образу жизни и заниматься физической активностью. Подтвердила негативное влияние онлайн-обучения и М.И. Васильева, которая при помощи сравнения и анализа результатов тестов на развитие физических качеств, выяснила, что необходима корректировка

нормативов по физической подготовленности в соответствии с их готовностью к спортивным занятиям.

Цель работы: оценка динамики развития физических качеств студентов НГПУ им. К. Минина до дистанционного обучения в период пандемии COVID-19 и после неё.

В соответствии с целью были поставлены задачи работы:

1. Проанализировать исследования на подобные темы и подтвердить отрицательное влияние дистанционного обучения на развитие физических качеств.

2. Сравнить результаты сдачи нормативов студентов 1 курса НГПУ им. К. Минина факультета гуманитарных наук за 2018 год и за 2022.

3. Сравнить контрольные нормативы студентов 1 курса НГПУ им. К. Минина факультета гуманитарных наук направлений с их результатами после дистанционного обучения.

4. Проанализировать динамику развития физических качеств студентов 1 курса НГПУ им. К. Минина факультета гуманитарных наук направлений после пандемии.

Для сравнения результатов сдачи тестирования первокурсниками в 2018 и в 2022 учебных годах мы взяли такие нормативы как: челночный бег, отжимания от пола упражнение на гибкость, упражнение на пресс, прыжки в длину. Данные нормативы помогают понять, насколько хорошо развиты основные физические качества студентов, а именно: сила, быстрота, гибкость, выносливость и ловкость. Данные упражнения входят в перечень зачетов ГТО, поэтому выполняя их, студенты готовятся к сдаче. Участие в тестирование приняли студенты 1 курса НГПУ им. К. Минина факультета гуманитарных наук в 2018 году. Результаты сдачи зачетов по физической культуре можно увидеть в таблице 1.

Таблица 1

Результаты тестирования студентов факультета гуманитарных наук  
в 2018 и 2022 годах

Оценка	Челночный бег		Отжимания от пола		Упражнения на гибкость		Упражнения на пресс		Прыжки в длину	
Девушки										
	2018	2020	2018	2020	2018	2020	2018	2020	2018	2020
5	71%	51%	28%	24%	45%	45%	43%	43%	17%	17%
4	14%	9%	14%	10%	15%	15%	18%	18%	16%	16%
3	8%	11%	26%	15%	12%	12%	19%	19%	25%	25%
2	8%	29%	32%	51%	28%	28%	20%	20%	42%	42%
Юноши										
	2018	2020	2018	2020	2018	2020	2018	2020	2018	2020
5	68%	41%	30%	21%	36%	26%	60%	53%	34%	29%
4	16%	6%	11%	3%	25%	21%	13%	9%	18%	15%
3	5%	12%	23%	18%	11%	6%	14%	9%	10%	3%
2	11%	41%	36%	58%	28%	47%	13%	29%	38%	53%

При анализе полученных результатов стало ясно, что уровень развития физических качеств студентов педагогического ВУЗа резко снизился, так более половины девушек не получили зачёт при сдаче упражнений на гибкость и всего 49% (что составляет меньше половины) сдали его на 4 и 5. 58% из них также получили оценку «неудовлетворительно» за прыжки в длину, данный показатель в 2018 году составлял 42%, что говорит о снижении развитости взрывной силы ног. Стоит отметить и то, что всего 34% получили «отлично» и «хорошо» за отжимания от пола, хотя в 2018 году он составлял 42%, это доказывает, что показатель силы сильно снизился после дистанционного обучения.

У юношей же 58% показали «неудовлетворительный» результат при оценке силы, этот же норматив до пандемии был сдан студентами лучше, всего 38% получили незачёт. 47% не справились с упражнениями на гибкость и 53% получили незачёт за прыжки в длину, до пандемии COVID-19 процент был меньше почти в 2 раза. Однако больше половины студентов, а именно 53%, показали «отличный» результат в испытании на выносливость. Что касается быстроты, то оценки 5 и 2 получил одинаковый процент юношей, что также говорит о плохом влиянии дистанционного обучения на развитие данного физического качества человека. Исходя из данных проведенного исследования, для большей эффективности должны разрабатываться новые методики преподавания на удаленной основе,

которые дадут студентам возможность развивать свои физические качества вне стен университета на дистанционном обучении.

### *Список литературы*

1. Аффирмации как метод психологической саморегуляции студентов во время зачетно-экзаменационной сессии / А.В. Борисова, К.А. Зинченко, Ю.С. Красильникова, И.А. Седов // Глобальный научный потенциал. – 2022. – №4 (133). – С. 47–49.
2. Корнев С.В. Отношение студентов ПетрГУ к спорту и занятиям физической культурой до и после пандемии / С.В. Корнев. – 2021.
3. Ростеванова А.Г. Физическая культура: учебное пособие / А.Г. Ростеванова. – М.: б. и., 2016. – 236 с.
4. Васильева М.И. Сравнительная характеристика динамики развития физической подготовленности студентов вуза в условиях дистанционного обучения / М.И. Васильева. – 2020.
5. Васенко Н.В. Физическая и функциональная подготовленность студентов после пандемии / Н.В. Васенко, Т.П. Шарыпова, Р.Э. Хамзина, Л.Э. Бикулова, А.Ю. Урбанов. – 2021.
6. Сидоров С.Г. Формирование профессионально-прикладной физической подготовленности студентов специализированных вузов: монография / С.Г. Сидоров. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2012. – 103 с.