

Токарь Елена Владимировна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет»

г. Благовещенск, Амурская область

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД 2021–2026 ГГ. КАК ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ СОХРАНЕНИЯ КОНТАКТНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

***Аннотация:** в статье представлены результаты исследования показателей общей физической подготовленности студентов вуза. Установлено устойчивое снижение выносливости, силы, быстроты, гибкости. Обоснована недопустимость дальнейшего сокращения контактных занятий по физической культуре и перевод в формат самостоятельной работы.*

***Ключевые слова:** физическая культура, физическая подготовленность, контактные занятия, самостоятельная работа.*

Физическая культура является обязательным элементом образовательного процесса в высшей школе и выполняет важнейшие оздоровительные, воспитательные и социальные функции. Одной из задач освоения дисциплин по физической культуре и спорту является обеспечение физической подготовленности студентов, в соответствии с нормами комплекса «Готов к труду и обороне».

Однако, в последние годы в системе высшего образования отмечается устойчивая тенденция к снижению показателей физической подготовленности студенческой молодежи. Данный процесс обусловлен совокупностью факторов, среди которых, по нашему мнению, ведущую роль играют снижение двигательной активности, в связи с цифровизацией обучения, увеличение доли самостоятельной работы и сокращение объема контактных занятий по физической культуре.

Особенно выраженное негативное влияние оказал период пандемии COVID-19, в ходе которого значительная часть образовательного процесса была переведена в дистанционный формат. Ограничение доступа к спортивной

инфраструктуре, снижение уровня педагогического контроля и разрушение привычной структуры двигательной активности привели к ухудшению физического состояния студентов, последствия которого сохраняются и в постпандемийный период.

Следует отметить, что систематическое сокращение организованных форм физического воспитания в вузе неизбежно приводит к формированию дефицита двигательной активности, который не компенсируется самостоятельными занятиями. В этой связи проблема оптимизации физического воспитания студентов и сохранения достаточного объема контактных занятий приобретает особую актуальность.

Цель исследования – проанализировать динамику физической подготовленности студентов в условиях сокращения аудиторных занятий по физической культуре в период 2021–2026 гг. и обосновать необходимость увеличения учебных часов на контактную форму обучения.

Для достижения цели мы решали следующие задачи:

- проанализировать изменения показателей физической подготовленности студентов Амурского государственного университета в период 2021–2026;
- выявить влияние сокращения учебных часов по физической культуре на уровень двигательной активности;
- обосновать недопустимость перевода дисциплин физической культуры в формат самостоятельной работы;
- соотнести результаты исследования с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ.

Исследование проводилось на базе Амурского государственного университета в период с 2021 по 2026 гг. В педагогическом тестировании приняли участие студенты 1–3 курсов основных учебных отделений. Следует отметить, что спортсмены АмГУ-члены сборных команд по видам спорта не принимали участие в данном исследовании.

Для оценки уровня общей физической подготовленности применялись тесты комплекса ГТО: бег на 100 м; бег на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки);

подтягивание на высокой перекладине (юноши) и подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (девушки); поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту; наклон вперед из положения стоя; прыжок в длину с места.

Результаты педагогического тестирования свидетельствуют о достоверном снижении показателей физической подготовленности студентов. Наиболее выраженные изменения зафиксированы в показателях быстроты, выносливости, силы (табл. 1, 2).

Таблица 1

Динамика физической подготовленности студентов АмГУ (юноши)

Контрольные тесты		Результаты						Разница, % 2021 и 2026 гг.
		2021	2022	2023	2024	2025	2026	
Бег 100 м, с	M ± m P	14,0 0,06	14,3 0,05	15,0 0,07	14,8 0,06	14,2 0,08	15,8 0,1	-12,8 < 0,05
Бег 3000 м, с	M ± m P	760 12,12	740 14,05	790 14,58	800 11,20	820 18,23	870 20,45	-14,4 < 0,05
Подтягивания, раз	M ± m P	10 1,15	9 1,00	9 1,28	9 1,36	8 1,33	7 1,42	-30,0 < 0,05
Поднимания туловища, за 1 мин/раз	M ± m P	40 1,15	35 1,00	34 1,28	32 1,36	32 1,33	35 1,32	-12,5 < 0,05
Прыжок в длину, см	M ± m P	228 1,22	232 2,79	227 3,22	220 2,88	207 3,00	204 2,24	-10,5 < 0,05
Наклон вперед, см	M ± m P	8,0 1,3	7,1 1,3	6,4 1,7	5,0 1,4	5,0 1,4	7,0 1,8	-12,5 < 0,05

Таблица 2

Динамика физической подготовленности студентов АмГУ (девушки)

Контрольные тесты		Результаты						Разница, % 2021 и 2026 гг.
		2021	2022	2023	2024	2025	2026	
Бег 100 м, с	M ± m P	17,1 0,06	16,9 0,05	17,0 0,07	17,3 0,06	17,8 0,08	18,4 0,20	-7,6 < 0,05

Бег 2000 м, с	M ± m P	660 12,12	640 14,05	690 14,58	700 11,20	730 18,23	810 15,52	-22,0 < 0,05
Подтягивания из виса лежа, раз	M ± m P	11 1,25	12 1,12	9 1,23	8 1,33	8 1,67	9 1,35	-18,2 < 0,05
Поднимания туловища, за 1 мин/раз	M ± m P	33 1,15	36 1,00	34 1,28	30 1,36	29 1,33	31 2,00	-6,0 < 0,05
Прыжок в длину, см	M ± m P	173 1,22	176 2,79	174 3,22	170 2,88	164 3,00	160 2,93	-7,5 < 0,05
Наклон вперед, см	M ± m P	6,0 1,3	7,1 1,3	6,4 1,7	5,9 1,4	5,0 1,4	7,0 1,8	16,6 < 0,05

По результатам проведенных исследований мы видим, что показатели в беге на короткие дистанции снизились на 12,8% (юноши) и на 7,6% (девушки); в беге на длинные дистанции также произошло существенное снижение показателей – у юношей на 14,4%, у девушек на 22%. Результат в подтягивании на высокой перекладине (юноши) уменьшился на 30%, у девушек в подтягивании из виса лежа на низкой перекладине – на 18,2%. Также произошло снижение показателей в прыжках в длину и подниманиях туловища из положения лежа в сед за 1 минуту. Гибкость ухудшилась у юношей на 12,5%.

На наш взгляд, выявленная отрицательная динамика физической подготовленности студентов может быть связана со следующими факторами. Например, последствий длительного периода дистанционного обучения во время пандемии, а также сокращения контактных учебных часов по дисциплинам по физической культуре и спорту и увеличения часов на самостоятельную работу в учебных планах высших учебных заведений.

Учебные занятия по физической культуре в вузе в период пандемии проводились через систему Moodle, что давало возможность бесконтактно обучать студентов и тем самым предупредить распространение новой коронавирусной инфекции. Студентам выдавались теоретические задания, а также комплексы упражнений. Однако, как показала практика, большинство студентов выполняли задания не в полном объеме, порой формально, а некоторые не занимались

физическими упражнениями вообще. Все это оказывало негативное влияние на здоровье и физическую подготовленность студентов [1; 2].

Особую обеспокоенность вызывает практика перевода дисциплины «Физическая культура и спорт», а также элективных дисциплин по физической культуре и спорту в формат самостоятельной работы. В «Методических рекомендациях для образовательных организаций высшего образования по организации деятельности кафедр физического воспитания, в том числе по вопросам научно-методического обеспечения студенческого спорта» содержится однозначное предписание: «Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту не рекомендуется проводить в форме самостоятельной работы ввиду того, что самостоятельная работа обучающихся не позволяет достичь поставленных целей и задач освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту» [3]. Данная рекомендация базируется на требованиях федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС ВО) к формированию универсальной компетенции УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют о необходимости пересмотра существующего соотношения контактной и самостоятельной работы по дисциплинам по физической культуре и спорту в учебных планах вуза. Приоритет следует отдавать практическим занятиям, организованным в контактной форме, в объеме не менее 180 минут в неделю, а самостоятельную работу рассматривать как дополнительный механизм повышения двигательной активности и закрепления результатов, достигнутых под руководством преподавателя.

Список литературы

1. Патрушева Л.В. Влияние дистанционного обучения и самоизоляции на физическое развитие и подготовленность студентов // Л.В. Патрушева, А.П. Поздеева // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской науч.-практ. конф. – Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 2021 – С. 180–184. EDN JUTXLM

2. Токарь Е.В. Динамика физической подготовленности студентов за период дистанционного обучения // Е.В. Токарь // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Междунар. науч.-практ. конф. (20–21 января 2022 г.). – ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ. – С. 196–200.

3. Методические рекомендации для образовательных организаций высшего образования по организации деятельности кафедр физического воспитания, в том числе по вопросам научно-методического обеспечения студенческого спорта: утв. Минобрнауки России 01.12.2023, Минспортом России 05.12.2023, Минпросвещения России 06.12.2023. – Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». – URL: <https://legalacts.ru/doc/metodicheskie-rekomendatsii-dlja-obrazovatelnykh-organizatsii-vysshego-obrazovaniya-po-organizatsii/> (дата обращения: 10.08.2026).