

различные ситуации, в которых может понадобиться помощь, взаимовыручка, также в случае проигрыша нужно принимать победу противника. Подвижные помогают переключиться с умственной деятельности на физическую, не утомляющую организм; удовольствие, получаемое от занимательного и веселого процесса игры, способствует лучшему отдыху.

Чтобы обеспечить разностороннюю физическую и функциональную подготовку, в систему занятий необходимо включать подвижные и спортивные игры, легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания), плавание, ходьбу и бег на лыжах и т.п. [1, с.109]

Перед системой образования стоит важная задача по поиску новых методов, направлений, форм физкультурно-спортивной деятельности со студентами для духовного развития.

Библиографический список:

1. *Физическая культура студента: учебно-методическое пособие* / [С.Л. Усольцева и др.] – 2-е изд., Екатеринбург: УрГУПС, 2019. – с. 247
2. *Ольховская Е.Б. Обретение духовности средствами физического воспитания* Екатеринбург. Изд-во РГППУ, 2005. С. 219 – 222
3. *Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник* / [А. Солодов, Е. Сологуб] – 7-е изд., Санкт – Петербург: изд-во «Спорт», 2017. – с.840.

УДК 796. 011

Кобяков А.В.,
Kobyakov A.V.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Ural state university of railway transport,
Yekaterinburg

ant-kobyakov-2k@yandex.ru

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ПЕРВОГО КУРСА ПОСЛЕ САМОИЗОЛЯЦИИ
ANALYSIS OF PHYSICAL READINESS OF FIRST COURSE
STUDENTS AFTER SELF-ISOLATION

Аннотация. В статье представлены результаты исследования физической подготовленности студентов транспортного вуза после

вынужденной самоизоляции. Установлено, что у большинства студентов первого курса самые низкие показатели отмечаются в силовых характеристиках плечевого пояса и работоспособности сердечно-сосудистой системы, а именно эти показатели являются профессионально значимыми в будущей профессиональной деятельности специалиста железной дороги. Правильно подобранные комплексы упражнений с учетом индивидуальных физических нагрузок смогут обеспечить оптимальный двигательный режим и внести коррекцию в кондиционную подготовленность студента.

Abstract. The article presents the results of a study of the physical fitness of students of a transport university after forced self-isolation. It was found that for the majority of first-year students, the lowest indicators are observed in the strength characteristics of the shoulder girdle and the working capacity of the cardiovascular system, and it is these indicators that are professionally significant in the future professional activity of a railway specialist. Correctly selected sets of exercises, taking into account individual physical loads, will be able to provide an optimal motor regime and make a correction in the student's conditional readiness.

Ключевые слова: вуз, физическая подготовленность, самоизоляция.

Keywords: university, physical training, self-isolation.

Всемирная пандемия COVID-19 в 2020 году, а также сопутствующие ей карантин, локдауны и самоизоляция в той или иной мере задела практически все население нашей планеты. Людям запрещалось покидать места своего проживания без серьезной необходимости. Подобная ситуация имела место быть и в Уральском федеральном округе (УрФО), с 31 марта 2020 года был введен режим обязательной самоизоляции.

Эпидемиологическая ситуация также внесла серьезные коррективы в систему образования [1], большинство вузов, в частности Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС) с 16 марта 2020 г. перешли на дистанционное обучение, что явилось основной формой взаимодействия преподавателя и обучающегося [2].

Практика показала, что введение режима самоизоляции ограничивает занятия физической культурой на улицах, спортивных площадках и спортивных залах, единственным местом занятий остается место проживания студента [3].

Таким образом, можем предположить, что переход вузов на дистанционный формат обучения может негативно отразиться на двигательной активности, физической подготовленности и в целом на здоровье студентов в условиях самоизоляции, что определяет актуальность данной работы.

В связи с представленной проблемой целью работы является анализ физической подготовленности студентов-первокурсников в условиях вынужденной самоизоляции.

Организация и методы исследования. В процессе исследования применялись следующие методы: анализ научной литературы по изучаемой проблеме, анализ статистических данных, тестирование физической подготовленности, сравнительный анализ и обобщение результатов.

Для подтверждения предложенной гипотезы были сформированы группы студентов (юноши) 1 курса, которые с февраля 2021 г. вышли на контактные занятия физкультурой после дистанционного обучения (сентябрь – январь).

С целью анализа физических характеристик студентов были предложены тесты на силовую выносливость плечевого пояса (подтягивание), брюшного пресса (лежа на спине верхний пресс за 1 мин), гибкость (из положения, стоя наклон вперед) и выносливость сердечно-сосудистой системы (проба Руфье).

Результаты исследования. Качественный анализ результатов показателей кондиционной подготовленности студентов представлен на рисунке 1.

Характеристики силовой выносливости плечевого пояса показали следующие результаты: из 67 тестируемых на оценку отлично выполнили 10 человек (14,9%), хорошо – 2 человека (3,0%), удовлетворительно – 11 человек (16,4%), неудовлетворительно – 44 человека (65,7%). Тестирование силовой выносливости верхнего пресса за 1 мин: из 53 участников на отлично выполнили 24 человека (45,3%), хорошо – 21 человек (39,6%), удовлетворительно и неудовлетворительно – 4 и 4 человека соответственно (7,5% и 7,5%). Тест на гибкость показал, что из 64 человек отличный уровень показали 13 человек (20,3%), хороший – 12 человека (18,8%), удовлетворительный – 16 человек (25,0%) и неудовлетворительный – 23 человек (35,9%).

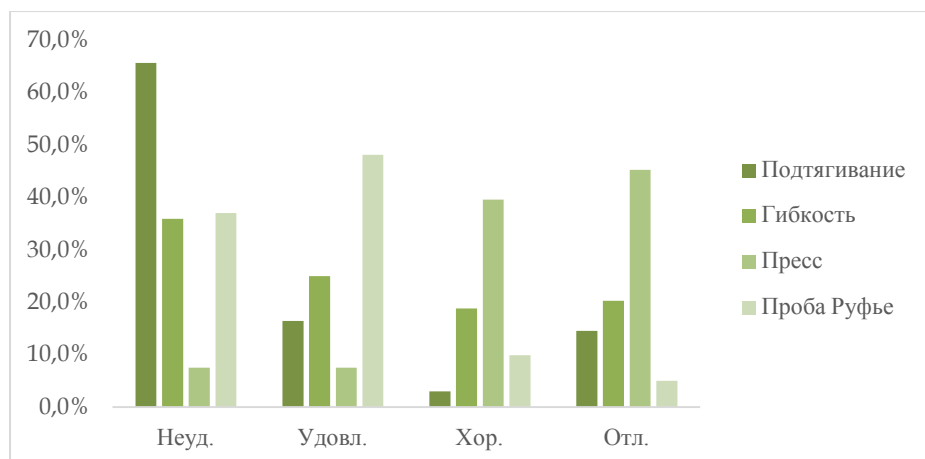


Рис. 1 – Анализ тестирования показателей кондиционной подготовленности студентов (%).

Анализ выносливости сердечно-сосудистой системы (проба Руфье) показал, что из 81 человека высокий уровень показали 4 человека (5,0%), хороший – 8 человек (9,9%), удовлетворительный и неудовлетворительный – 39 и 30 человек соответственно (48,1% и 37,0%).

Исходя из полученных результатов можно заключить, что у большинства студентов-юношей первого курса самые низкие показатели отмечаются в силовых характеристиках плечевого пояса и работоспособности сердечно-сосудистой системы, а именно эти показатели являются профессионально значимыми в будущей профессиональной деятельности специалиста железной дороги.

Во время дистанционного обучения следует особое внимание уделить формированию у студентов мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в домашних условиях. Для поддержания необходимой физической активности уделять время физическим нагрузкам, включающим упражнения циклического характера умеренной интенсивности для повышения уровня аэробной выносливости и упражнения силовой направленности (подтягивание, отжимание, упражнения с отягощениями и др.). Правильно подобранные комплексы упражнений с учетом индивидуальных физических нагрузок смогут обеспечить оптимальный двигательный режим и внести коррекцию в кондиционную подготовленность студента.

Библиографический список:

1. Иванова, Н.Л. Анализ динамики уровня физической подготовленности обучающихся за период самоизоляции / Н.Л. Иванова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). С 127–130.

2. Марчук С.А. Физическое воспитание студентов с использованием информационных технологий в условиях пандемии / С.А.Марчук // [Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта](#), 2021. - № 2 (192). – С 177–181.

3. Милько, М.М., Гуремина, Н.В. Исследование физической активности студентов в условиях дистанционного обучения и самоизоляции / М.М. Милько, Н.В. Гуремина // *Современные наукоемкие технологии*. – 2020. – № 5. – С. 195-200; URL: <http://top-technologies.ru/ru/article/view?id=38056> (дата обращения: 05.03.2021).

УДК 378.147

Коломейцева Е.Б.

Kolomeytseva E.V.

*Пермский государственный национальный
исследовательский университет,*

г. Пермь

Perm State University,

Perm, Russia

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ
САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПРИКЛАДНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ
МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ
IMPROVING EFFICIENCY
INDEPENDENT CLASSES IN APPLIED PHYSICAL CULTURE
FOR STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS IN THE CONTEXT
OF A PANDEMIC

Аннотация: В статье раскрываются аспекты важности здоровьесбережения у студентов специальных медицинских групп, как будущих профессиональных кадров, а также представлены некоторые особенности организации и содержания занятий профессионально-прикладной направленности по учебной дисциплине «Физическая культура» в классическом вузе.

Abstract. The article reveals aspects of the importance of health preservation among students of special medical groups, as future professional personnel, and also presents some features of the organization and content of professionally applied classes in the discipline "Physical culture" in a classical university.