

Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 1 января 2019 г. N 1101-р. URL:<http://government.ru/media/files/-x7uHn4HpRIM.pdf>. Текст: Электронный.

2. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. Минск. 2003. 326 с. Текст: непосредственный.

3. Леднев В. А. Рыночные отношения в индустрии спорта. Москва: Экономика, 2005. 64 с. Текст: непосредственный.

Гущихин И. А.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Физическая культура в вузе в период самоизоляции

На сегодняшний день, обучение в вузе влечет за собой не только приобретение профессиональных компетенций, но и связанную с этим повышенную эмоциональную нагрузку, и дополнительное время работы за компьютером. В связи со сложившейся обстановкой по распространению COVID-19, как известно, студенты в срочном порядке перешли с очного на дистанционное обучение. К сожалению, приходится констатировать, что переход на данный вид обучения создал определенные проблемы в сохранении и укреплении здоровья студентов. В первую очередь это связано с увеличением времени работы за компьютером: повысилось психологическое воздействие, связанное с получением новых знаний в незнакомом формате, при этом физическая активность студентов значительно снизилась. В обращении ВОЗ указывается, что ограниченная свобода действий в условиях самоизоляции и дистанционного преподавания вдобавок сможет привести к дополнительному стрессу и поставить под угрозу психологическое самочувствие студентов [1, 2].

Придерживаясь необходимых мер предосторожности от вирусного заражения, студенты вынуждены были поменять свой обычный образ жизни: большую часть дня проводят за компьютером в «сидячем положении», снизив дневную двигательную активность, общение с друзьями и другими сокурсниками. Поддержание спортивной формы, уровня двигательной активности и самочувствия студентов, в целом, в сложившейся ситуации оборотилось истинной проблемой [1, 2]. Наибольшие сложности возникли в организации своего режима дня у первокурсников. Это связано в первую очередь с новым форматом обучения в вузе, отличным от школы, сменой социальной группы и т.п.

Цель исследования – определить возможности средств физической культуры для снижения отрицательного влияния дистанционного обучения на здоровье студентов первого года обучения в период самоизоляции.

В рамках поставленной цели мы провели социологическое исследование в Уральском государственном университете путей сообщения среди студентов первого курса. Исследование включало в себя несколько параметров: самооценка здоровья (с помощью соц. опроса); изучение уровня теоретических знаний по дисциплине «Физическая культура и спорт» (в электронной платформе Blackboard Learn); диагностика физической подготовленности (контрольные тесты на развитие основных физических качеств в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт»).

Для самооценки своего уровня здоровья нами была составлена анкета. На первый вопрос «Какое влияние дистанционное обучение оказывает на сохранение вашего здоровья» 25 % опрошенных отметили как отрицательное. Остальные либо не заметили никакого влияния, либо считают такой формат обучения положительным. Здесь можно предположить, что основная масса студентов первого курса довольна тем учебным процессом, который был предложен УрГУПС.

На вопрос «Отмечаете ли вы у себя ухудшение зрения» положительно ответили 8 % респондентов, а 22 % опрошенных отметили, что у них во время обучения периодически появляются боли в области шеи и/или спины. Увеличение веса наблюдали у себя 29 % студентов.

Дальнейшие исследования показали, что 92 % студентов испытывают недомогания, сонливость, появилось лень, апатия, почти у половины из них (47 %) периодически возникают головные боли.

При определении количества времени, затрачиваемого на учебу и выполнение домашних заданий, 17 % опрошенных отметили, что их свободное время значительно сократилось, у 38 % оно, наоборот, увеличилось. При этом нарушения режима дня отметили 31 % первокурсников. Из-за нарушения режима труда и отдыха, сна у многих респондентов появились проблемы с артериальным давлением, повысилась нервозность.

Ну и в заключение, «Какой вид обучения они бы предпочли дистанционное или очное» – 57 % выбрали очное обучение.

Здесь следует отметить, что большое влияние за выбор студентами дистанционной формы обучения оказывает финансовая составляющая. Все отмечают значительную экономию денежных средств, необходимых на проезд, про-

живание в общезитии в сегодняшних нелегких экономических условиях в стране.

Таким образом, именно во время дистанционного обучения возрастает роль средств физической культуры, используемых студентами в целях профилактики заболеваний и поддержания на должном уровне своих физических кондиций [3]. В данном вопросе помогает организация в рамках учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» теоретических и методико-практических занятий, проводимых с помощью онлайн-обучения. Так, наполняемость курса включает в себя лекции и презентации по темам, предусмотренным рабочей программой дисциплины, различные формы функциональных проб и индексов, помогающих студентам осуществлять, в том числе и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий различными формами физической культуры. Это сказывается и на показателях усвоения материала студентами. Для определения уровня теоретических знаний профессорско-преподавательским составом кафедры физвоспитания УрГУПС предложены онлайн-тесты по каждой теме. Электронная система сама подсчитывает баллы по каждому тесту.

Анализ результатов тестирования показал, что большинство студентов освоили теоретические знания на высоком и среднем уровне (52 % и 36 %), низкий уровень контроля знаний показали 12 % опрошенных (рисунок 1). Примерно те же результаты получились при проверке уровня владения методико-практическими знаниями (рисунок 2).



Рисунок 1



Рисунок 2

Полученные по данным разделам рабочей программы результаты позволили сделать вывод, что они хорошо усваиваются студентами в рамках дистанционного обучения. Небольшой процент студентов с низким уровнем знаний

сами студенты объясняют периодическими сбоями в интернет-связи, что мешает им как в процессе обучения, так и в процессе выполнения заданий.

Исследования физической подготовленности студентов первого курса УрГУПС показали следующие результаты. Нами были обработаны контрольные нормативы: бег 30 м; прыжок в длину с места; сгибание-разгибание рук из положения лежа. Оценивание проводилось по уровням: высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий. В беге на 30 м средний результат составил 4,84 сек, (уровень «ниже среднего»). В прыжках в длину с места в отдельных группах был показан уровень «выше среднего», но в общей картине, к сожалению, также не поднялся выше уровня «ниже среднего» и составил 221 см. Результаты теста «сгибание – разгибание рук из положения лежа» выявили средний уровень подготовки студентов первого курса – 33 раза [4].

Проведенные исследования подтверждают наше предположение о том, что дистанционное обучение снижает уровень физической подготовленности студентов, а значит и уровень их здоровья тоже, потому что эти два компонента неразрывно связаны. Более высокие показатели в тесте «сгибание – разгибание рук из положения лежа» скорее всего, связаны с тем, что в домашних условиях проще всего тренировать именно силовые способности.

Таким образом, мы можем использовать средства физической культуры для поддержания отдельных физических качеств, применяя их в домашних условиях. Но для совершенствования всех физических качеств необходимы специально оборудованные площадки и/или залы, что возможно при выходе на очное обучение. Имеющиеся частные фитнес-центры многим студентам недоступны либо из-за стоимости абонементов, либо из-за их отсутствия в местах проживания. Полученные знания по теоретическому и методико-практическому разделам облегчают понимание значимости физической культуры в сохранении здоровья и жизни каждого человека.

Список литературы

1. Балвочюс М., Машичев А.С. Проблемы занятий физической культурой в условиях самоизоляции. Текст: непосредственный. // Молодой ученый. 2020. № 21 (311). С 230-232.

2. Старостина А.В., Никулин А.В., Кустова И.А. Самооценка здоровья студентов в условиях дистанционного обучения периода самоизоляции. Текст: непосредственный. // Темы опросов, Серия: Гуманитарные науки 2020. №12. С. 116 – 117.

3. Усольцева С.Л. Физическая культура в современном образовательном пространстве вуза. Текст: непосредственный. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 12 (202). С. 377-381.

4. Физическая культура и спорт (элективные дисциплины (модули) – ОФП) // Рабочая учебная программа по дисциплине / сост. С.Л.Усольцева, Т.Ю. Степина. 2020. 10 с. Текст: непосредственный.

Давыдов Д. А., Андрюхина Т. В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Современные тенденции развития специальной работоспособности лыжников гонщиков

Лыжные гонки являются таким видом спорта, для которого от лыжника требуется сила, скорость и большая выносливость. Кроме того, спортсмен должен быть подготовлен как в техническом плане, так и в тактическом и быть психологически устойчивым. И в связи с этим, в качестве главного фактора позволяющим повысить мастерство лыжника-гонщика, выступает его работоспособность, которая создается посредством специальных тренировок.

Анализируя современные тенденции, по которым оценивается работоспособность спортсменов, занимающихся лыжными гонками, можно увидеть, что в основном рассматриваются их биомеханические, а также физиологические параметры. На результаты лыжников оказывают влияние процессы аэробного и анаэробного плана, которые происходят в мышечной ткани спортсмена, дающие возможность создавать значительную мощность в руках и ногах. Благодаря этому, спортсмен развивает свою координацию при отработке техники бега [1, с. 142].

Специальной работоспособностью называют возможность спортсмена к физической нагрузке, которая имеет установленную интенсивность и определенный объем. Главными ее характеристиками является функциональный сдвиг, когда лыжник выполняет специальную физическую нагрузку, и ряд состояний его организма при покое. Также к ним относится такой параметр как максимальное количество потребляемого спортсменом кислорода (далее МПК), вычисляемого при помощи специального теста на разных тренировочных стадиях [4, с. 8]. К примеру, французские специалисты, проводя тесты с использованием лыжероллерного тредмила, установили, что уровень производительности лыжников имеет прямую корреляцию с максимальным потреблением кис-