

в детстве, в старшем возрасте эффекта очень мало. Каждый обучающийся должен взвесить все минусы и плюсы, оценить свой нынешний образ жизни и выбрать то, что по душе именно ему. Только с таким подходом результат будет соответствовать ожиданиям.

*Библиографический список*

1. Билич Г.Л., Назарова Л.В.. Основы валеологии: Учебник. 2-е изд. Санкт-Петербург: Фолиант, 2006. 496 с.
2. Горцев Г. Энциклопедия здорового образа жизни. Москва: Вече, 2005. 324 с.
3. Яшин В. Н. Здоровый образ жизни. Москва, 2000. 240 с.

Кобяков А.В.

*Уральский государственный университет  
путей сообщения,  
г. Екатеринбург, Россия*

## АНАЛИЗ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ КУРСОВ ПОСЛЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

*Аннотация.* В статье представлены результаты исследования общей выносливости студентов транспортного вуза после дистанционного обучения. При помощи двигательных тестов оценивались возможности студентов эффективного выполнения задач в будущей профессиональной деятельности. В ходе тестирования установлено, что студенты имеют низкий уровень исследуемых параметров. Возможности дистанционного обучения в период пандемии позволили продолжить образовательный процесс, однако занятия физической культурой повышающих двигательную активность и развитие физических качеств, в частности выносливости у студентов оказалось невозможным компенсировать в полном объеме онлайн-форматом.

*Ключевые слова:* транспортный вуз, физическая выносливость, дистанционное обучение.

*Актуальность.* С марта 2020 года Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС) перешел на дистанционное обучение, которое продолжается почти два года. Это отразилось на многих жизненных аспектах студентов, начиная от социальных взаимодействий и заканчивая их физическим состоянием [2]. Тем не менее, данный формат имеет как неоспоримые плюсы, так и существенные недостатки. Так, в статье Гулноры З.Н. «Дистанционное образование: плюсы и минусы» существенным недостатком дистанционного обучения является факт потери концентрации и мотивации у обучающихся во время занятий [1]. В свою очередь, это может привести к потере работоспособности и снижению итоговых результатов, тем самым существенно ухудшая образовательный процесс.

Дистанционное обучение имеет негативное влияние и на здоровье обучающихся. С подобным заявлением выступила в марте 2021 года глава Роспотребнадзора А.Ю. Попова. Было отмечено, что после перехода на удаленный формат обучения, во всем мире возросло количество случаев близорукости у детей, появляются другие проблемы со здоровьем [3]. Возможно, это связано с тем, что современные школьники, а также студенты, и учатся, и отдыхают за компьютером, зачастую не совершая никакой физической активности в течение дня.

Можно предположить, что из-за монотонной работы за компьютером и минимальных физических нагрузок у школьников и студентов начинаются проблемы со здоровьем: учащаются случаи переутомления, эмоциональные выгорания, падает мотивация и работоспособность в целом. Для подтверждения данной теории необходимо понять, в каком физическом состоянии находятся студенты

после длительного дистанционного обучения, какова их физическая выносливость. Так как именно выносливость определяет функциональное здоровье и работоспособность человека.

В ходе работы произведен сбор статистических данных физической выносливости студентов транспортного вуза, для дальнейшего анализа эффективности их будущей профессиональной деятельности.

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

Для подтверждения теории были сформированы группы студентов, которые большую часть своего обучения провели в дистанционном формате. В тестировании приводятся результаты анализа, как среди юношей, так и девушек.

С целью анализа физических характеристик студентов, был предложен тест на общую выносливость – бег 2000 м. Проведен качественный анализ результатов тестирования по пятибалльной шкале оценок.

*Результаты исследования.* Качественный анализ результатов тестирования на выносливость показал следующие результаты: юноши первого курса (всего  $n=33$ ), из них 50% сдали норматив на 1 б, 26% – 2 б, 9% – 3 б, 14% – 4 б и 0% на 5 б; юноши второго курса ( $n=50$ ) из них 81% – 1 б, 2% – 2 б, 4% – 3 б, 11% – 4 б, 2% – 5 б. Девушки второго курса ( $n=13$ ): 92% – 1 б, 1% – 2 б, 8% – 3 б, 0% – 4 б, 0% – 5 б; девушки третьего курса ( $n=18$ ): 79% – 1 б, 17% – 2 б, 4% – 3 б, 0% – 4 б, 0% – 5 б.

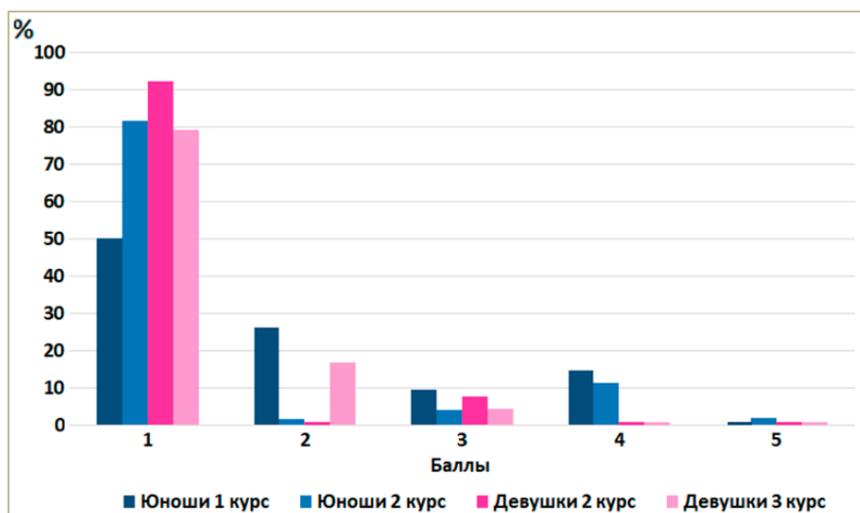


Рис. 1 – Результаты тестирования выносливости студентов (%).

В заключение необходимо отметить, что анализ полученных результатов, показал крайне низкую физическую выносливость, как у девушек, так и у юношей независимо от курса обучения при выходе на контактные занятия. Столь низкие значения свидетельствуют о том, что у студентов имеются серьезные проблемы с физической активностью, выносливостью, которые в дальнейшем будут отражаться на общей работоспособности и существенно влиять на будущую профессиональную деятельность.

С помощью дистанционного обучения в период пандемии стало возможным организовать и продолжить образовательный процесс, однако полноценные и эффективные занятия физической культурой и спортом, повышающих двигательную активность и развитие физических качеств у студентов оказалось невозможным компенсировать в полном объеме онлайн-форматом.

В период самоизоляции студентам необходимо овладеть необходимыми знаниями и умениями самостоятельной организации оптимального недельного двигательного режима. Овладеть методикой составления комплексов упражнений, направленных на поддержание жизненно важных физических качеств с учетом индивидуальных

физических нагрузок, учитывая текущее состояние здоровья и физическую подготовленность. Для повышения уровня аэробной выносливости и общей работоспособности обязательно уделять время физическим нагрузкам, включающим циклические упражнения длительного характера умеренной интенсивности.

*Библиографический список*

1. Зиядуллаева, Г.Н. Дистанционное образование: плюсы и минусы // Academic research in educational sciences. 2021. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/distantionnoe-obrazovanie-plyusy-i-minusy> (дата обращения: 16.11.2021).

2. Марчук, С. А. [Особенности психофизического состояния студентов с разным уровнем здоровья](#) / С.А. Марчук // [Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта](#), 2020. – №2 (180) – С. 244–248.

3. Попова, А.Ю.: число детей с проблемами со здоровьем растет из-за дистанционного обучения | ТАСС, информационное агентство – Новости [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://tass.ru/obschestvo/10992159> (дата обращения: 17.11.2021).

Кондабаева В.В., Терешкин А.Ф.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет*

*г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ ГАРВАРДСКОГО СТЕП – ТЕСТА

*Аннотация:* В работе рассматриваются возможности Гарвардского степ-теста для оценки физической работоспособности студентов, представлены результаты тестирования, сделаны выводы

*Ключевые слова:* физическая работоспособность, Гарвардский степ – тест, студенты