

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ДО И ПОСЛЕ ЛОКДАУНА ПРИ РАЗНОМ ПОДХОДЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ANALYSIS OF THE PHYSICAL INDICATORS OF UNIVERSITY STUDENTS BEFORE AND AFTER THE LOCKDOWN WITH DIFFERENT APPROACHES OF CONDUCTING CLASSES ON PHYSICAL EDUCATION

**R. Khairullin
N. Tumanina
S. Sevodin
R. Garifullin**

Summary: The article discusses a different approach to conducting physical education classes during a lockdown. The analysis of physical fitness before and after the lockdown was carried out.

Keywords: physical fitness, physical activity, physical culture, health.

Хайруллин Рафаэль Равилович

К.п.н., доцент, ФГБОУ ВО "Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма" (г. Казань)

89053146495@mail.ru

Туманина Наталья Викторовна

педагог дополнительного образования, ФГК ОУ «Казанское суворовское военное училище Министерства обороны Российской Федерации»

9050227175@mail.ru

Гарифуллин Руслан Шамилович

К.п.н., доцент, ФГБОУ ВО "Казанский Государственный Архитектурно-Строительный университет" rus-garifullin@yandex.ru

Севодин Сергей Васильевич

К.п.н., доцент, ФГБОУ ВО "Казанский Государственный Энергетический Университет" sevodins@mail.ru

Аннотация: В статье рассматривается разный подход проведения занятий по физической культуре во время локдауна. Проведен анализ физической подготовленности до и после локдауна.

Ключевые слова: физическая подготовленность, физическая нагрузка, физическая культура, здоровье.

В конце марта 2020 года Казань ушла на самоизоляцию. Выход из дома только по необходимости, выезд строго по пропускам. Люди оказались заперты не по своей воле в домах и квартирах. И как никогда остро встал вопрос о заботе своего здоровья, как его можно поддержать на самоизоляции, в режиме ограниченной подвижности, с запретом не только на занятия подвижными видами спорта, но даже и прогулки, если элементарный вынос мусора в связи с угрозой здоровьем, чтобы не заразиться, корона вирусом был разрешён только один раз в день.

Предположим, что всё наше население Земли занимались бы активными видами спорта - в этом бы случае жители лишились бы более 4 млн. смертей в году. А если учесть, что около четверти миллиона людей среднего возраста и около 80 млн. юношей и девушек ведут малоподвижный образ жизни, то, конечно же, встаёт вопрос, - что же делать и какой, выход найти в условиях пандемии.

В условиях самоизоляции огромное количество людей погибло – для которых, движение было крайне необходимо, если бы у каждого человека дома была бы по-

добие кардио-тренажёра (беговая дорожка, эллипсоид, велотренажёр и т.д.), то ухудшение физического и эмоционального состояния было бы меньше выражено. К сожалению, в век интернета, люди очень мало внимания уделяют физической активности, прожигая время виртуальной реальности.

Все мы знаем и понимаем, какое огромное влияние имеет физическая нагрузка для лечения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, артрита, артроза, гипертонии, диабета и других заболеваний, работа головного мозга, память всё завязано на физической нагрузке.

Занятия специальной и общефизической подготовкой дома в ограниченных условиях значительно проигрывают – физической нагрузке в аэробном режиме (кроссу вне помещения). Население находится запертым в своём жилище, видит изо дня в день одну и ту же картину, что в свою очередь очень плохо сказывается на эмоциональном состоянии. В условиях принудительной самоизоляции человек понимает, как необходима смена деятельности, пейзажа, как важна физическая активность, все ощутили эту двигательную бездеятельность

на себе.

В обычной жизни есть группы людей, для которых обездвиживание связано с большими потерями для своего здоровья - это люди с хроническими заболеваниями и ограниченными возможностями, для них очень важно в любых условиях тренироваться для поддержания и улучшения качества своей жизни.

Большую роль сыграли социальные сети и интернет, где размещено огромное количество информации, видео уроков. На высоте оказались дистанционные занятия физической культурой. Можно подобрать тренера для своих пожеланий, способностей. По онлайн трансляция можно заниматься и вести прямой контакт со специалистом, который исправит, подскажет ошибки и правильность выполнения упражнений, плюс ко всему человек на самоизоляции вынужденно начинает чувствовать дефицит движения и так или иначе обстоятельства толкают его обратить внимание на своё самочувствие и здоровье.

Все высшие учебные заведения перешли на дистанционную форму обучения, очень повезло, тем обучающимся у которых преподавательский коллектив вёл занятия онлайн, а не скидывал задание. Средние и высшие учебные заведения, которые вели онлайн-уроки по физической культуре, по нашему мнению, находились наиболее выгодной позиции. При наличии камеры и небольшого участка пространства, студенты имели возможность дисциплинироваться по времени, не были предоставлены сами себе, общались. На личном примере преподавателей физической культуры проводились занятия, где ученикам в течение 30 - 40 минут была проведена разминка, небольшая тренировка, которая задействовала все группы мышц. Погрузка давалась дозировано по самочувствию, это всё очень хорошо сказывалось на эмоциональном и физическом состоянии. При желании можно поддерживать относительно хорошую физическую форму организма.

Возможно побывав на самоизоляции, столкнувшись с проблемой о которой даже никто не думал и, познав все прелести физической активности, население увеличит количество людей занимающихся своим здоровьем.

Для того чтобы выполнять простые и сложные физические упражнения не обязательно куда-то идти, вполне хватит и комнаты, вспомогательными снарядами могут быть бутылки и баллоны с водой, резинки, эспандеры, Для студентов с хроническими заболеваниями существуют много упражнений с весом собственного тела, занятия лечебной физкультурой, пилатес, йога и самой элементарной зарядкой, где кардио - нагрузку можно заменить ходьбой на месте или по комнате, будет неоценимый заботой о своём теле.

Нами был проведен анализ занятий проводимых в двух вузах во время самоизоляции: первый в котором велись занятия по дисциплинам «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» [2] при помощи дистанционных методов – онлайн, то есть преподаватель во время часов своей пары выходил в режиме видео-связи на занятия и проводил практические упражнения давая физическую нагрузку, и второй вуз который практические занятия перевели в самостоятельную работу студентов, которые писали рефераты и еще какие-то письменные задания. Мы запросили результаты проверки физической подготовленности в обоих вузах, по приему контрольных нормативов, которые принимались осенью 2019 года и сравнили их с результатами контрольных нормативов принимаемых осенью 2020 года у тех же студентов, такие как: сгибание и разгибание рук из положения вис для юношей, бег на 2000 метров для девушек, бег на 3000 метров для юношей, сгибание и разгибание рук в упоре лежа для девушек, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, наклон вперед, бег на 100 метров [3].

Для оценки и доказательства преимущества проведения занятий по дисциплинам «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» онлайн перед занятиями которые проводились офлайн следует проанализировать изменение показателей физической подготовленности у студентов обоих вузов, которые занимались в течение самоизоляции перед студентами, которые выполняли письменные задания получаемые от преподавателей физического воспитания.

После проведенного анализа результатов контрольных нормативов до и после самоизоляции физические показатели остались на том же уровне: результаты в беге на 100 метров, в подтягивании в отличие от группы студентов занимающихся офлайн [4].

Рассмотрев результаты в беге на 3 километра в группе занимающихся офлайн, мы видим, что они ухудшились на 2,2 % у юношей и на 1,99 % у девушек, а у студентов группы занимающихся онлайн остались практически на том же уровне.

В других контрольных нормативов можно наблюдать такие же изменения. Выросли показатели физической подготовленности студентов группы занимающихся онлайн: в упражнении сгибание и разгибание рук из положения вис – на 9,5% у юношей и на 12,7 % у девушек в упражнении сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упражнении поднимание туловища из положения лежа у юношей на 8,9 %, а у девушек на 4,6 % (см. Таблица 1) [5]. Прирост показателей в упражнениях: сгибание и разгибание рук из положения вис, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа и наклон вперед (гибкость) на наш взгляд объясняется

Таблица 1.

Анализ показателей физической подготовленности (контрольные нормативы)

| Показатели ФП | Пол | Группа студентов занимающихся онлайн | | Группа студентов занимающихся офлайн | | p |
|---|------|--------------------------------------|--------------------|--------------------------------------|--------------------|-------|
| | | До самоизоляции | После самоизоляции | До самоизоляции | После самоизоляции | |
| Бег на 3 км (мин) | юн. | 13,57±0,27 | 13,45±0,33 | 13,57±0,27 | 14,27±0,45 | <0,01 |
| Бег на 2 км (мин) | дев. | 12,01±0,33 | 11,58±0,56 | 12,02±0,33 | 12,26±0,25 | <0,01 |
| Бег 100 м (сек) | юн. | 13,79±0,07 | 13,53±0,03 | 13,77±0,07 | 14,85±0,08 | <0,05 |
| | дев. | 15,88±0,04 | 15,33±0,03 | 15,89±0,04 | 15,94±0,04 | <0,05 |
| Сгибание и разгибание рук из положения вис (кол-во раз) | юн. | 9,75±0,09 | 10,68±0,09 | 9,77±0,09 | 9,03±0,08 | <0,01 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | дев. | 10,07±0,03 | 11,35±0,06 | 10,06±0,03 | 9,85±0,05 | <0,01 |
| Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз) | юн. | 39,58±0,67 | 43,13±0,43 | 39,58±0,67 | 38,12±0,61 | <0,01 |
| | дев. | 38,44±0,54 | 40,22±0,63 | 38,44±0,54 | 37,22±0,84 | <0,01 |
| Прыжок в длину с места (см) | юн. | 219,32±2,84 | 219,52±1,85 | 219,32±2,84 | 217,54±2,75 | <0,05 |
| | дев. | 175,32±2,74 | 176,83±3,01 | 175,32±2,74 | 171,15±2,55 | <0,05 |
| Наклон вперед (см) | юн. | 11,63±0,53 | 12,02±0,72 | 11,63±0,53 | 11,12±0,51 | <0,05 |
| | дев. | 13,94±0,97 | 14,94±0,88 | 13,94±0,97 | 13,54±0,89 | <0,05 |

Таблица 2.

Анализ показателей интереса к занятиям по физической культуре (%)

| Интерес | Пол | Группа студентов занимающихся онлайн | | Группа студентов занимающихся офлайн | |
|-------------------------|-----|--------------------------------------|--------------------|--------------------------------------|--------------------|
| | | До самоизоляции | После самоизоляции | До самоизоляции | После самоизоляции |
| Высокий уровень | муж | 20,6 | 35,27 | 20,6 | 22,77 |
| | жен | 18,69 | 31,57 | 18,69 | 19,83 |
| Уровень выше среднего | муж | 22,1 | 30,47 | 22,1 | 23,61 |
| | жен | 24,98 | 28,26 | 24,98 | 26,25 |
| Средний уровень | муж | 28,07 | 28,45 | 28,07 | 29,11 |
| | жен | 16,72 | 25,64 | 16,72 | 18,07 |
| Уровень ниже среднего | муж | 15,42 | 3,54 | 15,42 | 16,25 |
| | жен | 19,1 | 8,1 | 19,1 | 20,26 |
| Низкий уровень | муж | 8,68 | 1,45 | 8,68 | 4,91 |
| | жен | 13,6 | 4,34 | 13,6 | 11,01 |
| Отсутствие интереса | муж | 2,64 | 0,82 | 2,64 | 1,58 |
| | жен | 3,37 | 2,09 | 3,37 | 2,86 |
| Отрицательное отношение | муж | 2,49 | - | 2,49 | 1,77 |
| | жен | 3,54 | - | 3,54 | 1,72 |

тем, что основными упражнениями в занятиях онлайн были самые доступные и простые, которые можно было выполнять в домашних условиях, это: всевозможные отжимания, статические упражнения, физические упражнения на укрепление мышц спины и пресса.

У студентов занимавшихся офлайн, практически все показатели ухудшились. Полученные результаты являются убедительным доказательством эффективности

проводимых занятий по физической культуре даже в такой сложной ситуации в которой оказались студенты во время локдауна.

Отметим, что анализ интереса к занятиям физической культурой дал возможность констатировать, что у группы студентов, которые занимались онлайн, повысился интерес к дисциплине физическая культура (Таблица 2).

Данные, которые мы получили после анкетирования студентов и анализа, демонстрируют нам, что в группе студентов, которые занимались физической культурой онлайн, уровень интереса к занятиям вырос и находится в основном в границах высокого, выше среднего и среднего уровней.

В группе студентов занимавшихся онлайн уровень интереса низкий и ниже среднего оценили только 4,99 % юношей и 12,44 % девушек. У студентов занимавшихся онлайн отсутствует интерес к занятиям физической культурой очень маленький процент (0,82-2,09 %). По полученным нами данными в группе студентов занимавшихся офлайн интерес к занятиям физической культурой во время локдауна снизился и в основном лежит на уровнях: низкий и ниже среднего (21,16-31,27 %). Кроме этого, в этой группе появились студенты и с отрицательным отношением к занятиям физической культурой (1,77% юношей, 1,72% девушек) [1]. Подводя итог анализа анкетирования, изучая интерес к занятиям физической культурой количество студентов с высоким, выше среднего и средним уровнями отношения к физической культуре в группе занимавшихся онлайн на 15-20% больше, чем в

группе занимавшихся офлайн.

Таким образом, результаты проведенного анализа показали высокую эффективность проведения занятий физической культурой с использованием практических онлайн занятий, которые в дальнейшем можно использовать как методическую и практическую основу для внедрения в практику работы вузов в условиях изоляции [1].

Данные, которые мы представили выше, дают нам возможность судить о том, что студенты, занимавшиеся онлайн, намного лучше сохранили свои физические показатели в отличие от студентов занимавшихся офлайн. Полученные нами данные в результате анализа показывают, что применение во время самоизоляции занятий онлайн в отличие от занятий офлайн оказали фактическое влияние на поддержание и даже улучшение функциональных, психоэмоциональных и физических показателей студентов. Это говорит об эффективности использования дистанционных онлайн практических занятий в условиях самоизоляции, оказывающих положительное влияние на качество жизни студентов [1] в отличии от занятий проводимых офлайн.

ЛИТЕРАТУРА

1. Хайруллин Р.Р. Повышение качества жизни студентов вузов культуры средствами физкультурно-оздоровительных практик: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Казань, 2020. 24 с.
2. Хайруллин Р.Р. и др. Формирование адаптации студентов к жизни вуза средствами физической культуры / Хайруллин Р.Р., Сироткина О.В., Калимуллина О.А. В сборнике: Сборник материалов Международного саммита по культуре и образованию, посвященного 50-летию Казанского государственного института культуры. Материалы научно-практических конференций. Под научной редакцией Р.Ш. Ахмадиевой, З.М. Явгильдиной. 2019. С. 79-82.
3. Калманович В.Л., Хайруллин Р.Р., Имангулов Р.Ш. Взаимосвязь стрессоустойчивости и физического развития студентов творческих вузов Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. 2017. № 2. С. 138-140.
4. Ахметгареева Р.К., Битшева И.Г., Болотников А.А., Калманович В.Л., Мугаттарова Э.Р., Хайруллин Р.Р. Повышение мотивированности к занятиям, как важнейшее условие формирования потенциала культуры физической у студентов // Казанская наука. — 2016. — №11. — с. 133-135.
5. Мугаттарова Э.Р., Тагиева З.Н., Минниханова А.С. Применение оздоровительных технологий на занятиях физической культуры со студентками КГАСУ / В сборнике: физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ. 2016. С. 513-516.

© Хайруллин Рафаэль Равилевич (89053146495@mail.ru), Туманина Наталья Викторовна (9050227175@mail.ru), Гарифуллин Руслан Шамилович (rus-garifullin@yandex.ru), Севодин Сергей Васильевич (sevodins@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»