

Е. Ю. Маевская

**ПОДДЕРЖАНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО И ОСНОВНОГО УЧЕБНЫХ ОТДЕЛЕНИЙ
В УСЛОВИЯХ ОНЛАЙН-ОПОСРЕДОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ**

Актуальность темы исследования обусловлена переходом большей части учреждений высшего образования Беларуси на дистанционный формат обучения, который способствует развитию малоподвижного образа жизни и, в целом, негативно отражается на здоровье учащихся в условиях самоизоляции. Пребывание дома в течение длительного периода времени может серьезно осложнить поддержание физической активности. Малоподвижный образ жизни и низкий уровень двигательной активности могут оказать негативное влияние на здоровье, благополучие и качество жизни. Пребывание в каран-

тинном режиме также может вызвать дополнительный стресс и поставить под угрозу психическое здоровье студентов. Физические упражнения будут способствовать сохранению здоровья обучающихся в течение этого времени.

Целью данного исследования являлся сравнительный анализ уровня физической подготовленности студентов до перехода системы образования на дистанционный формат обучения и во время него.

Задачи:

- оценка уровня общей физической подготовленности занимающихся;
- организация и проведение занятий с целью поддержания физической активности и здорового образа жизни в целом в условиях дистанционного обучения.

Объектом исследования являлись студенты подготовительного (ПУО) и основного (ОУО) учебных отделений. Предмет исследования – учебный процесс по физическому воспитанию.

Для организации и проведения занятий в условиях дистанционного обучения были разработаны фото и видео-комплексы физических упражнений, также проводились онлайн-занятия в Zoom и Google Classroom, что позволяло занимающимся поддерживать физическую активность в условиях онлайн-опосредованного обучения.

В исследовании приняли участие 3 учебные группы:

- 1) 2 курс, факультет английского языка (ФАЯ), ПУО (жен.) – 24 чел.;
- 2) 2 курс, факультеты английского, немецкого (ФНЯ) и романских языков (ФРЯ), ПУО (муж.) – 25 чел.;
- 3) 1 курс, факультет межкультурных коммуникаций (ФМК), ОУО (жен.) – 19 чел.

Сравнительный анализ уровня физической подготовленности проводился с помощью контрольных упражнений, характеризующих уровень развития двигательных способностей:

- 1) поднятие туловища за 1 минуту (скоростно-силовые способности);
- 2) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши) и от скамьи (девушки) – силовые способности;
- 3) наклон вперед из положения сидя (гибкость).

Результаты исследования представлены в таблице.

Сравнительный анализ среднего показателя общей физической подготовленности студентов ПУО и ОУО

Испытуемые (кол-во факультет, курс, учебное отделение, пол)	До перехода на ДО			Во время ДО		
	Поднимание туловища за 60 с, кол-во раз	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	Наклон вперед, см	Поднимание-опускание туловища за 60 с, кол-во раз	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	Наклон вперед, см
24, ФАЯ, 2 курс, ПУО (жен.)	42	18	10,8	37	16	10,6
25, ФАЯ, ФНЯ, ФРЯ 2 курс, ПУО (муж.)	34	20	2,5	33	20	2,5
19, ФМК, 1 курс, ОУО (жен.)	44	20	15,3	40	19	14,7

По результатам исследования видно, что в учебных группах показатель скоростно-силовых способностей, который оценивался подниманием туловища за 1 минуту, изменился следующим образом:

1. ФАЯ, 2 курс, ПУО (жен.)- количество раз с 42 снизилось до 37 повторений и по-прежнему остается на низком уровне.

2. ФАЯ, ФНЯ, ФРЯ, 2 курс, ПУО (муж.) – средний показатель изменился с 34 повторений до 33. Полученный результат относится к низкому уровню по нормативным требованиям.

3. ФМК, 1 курс, ОУО (жен.) – количество раз с 44 снизилось до 40 повторений и неизменно остается на низком уровне.

Силовые способности, оцениваемые сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа, практически остались на том же уровне:

1. ФАЯ, 2 курс, ПУО (жен.) – средний показатель уменьшился на 2 раза, с 18 на 16, что относится к среднему уровню.

2. ФАЯ, ФНЯ, ФРЯ, 2 курс, ПУО (муж.) – количество раз осталось на прежнем низком уровне и составило 20 повторений.

3. ФМК, 1 курс, ОУО (жен.) – результат снизился лишь на одно повторение, с 20 до 19. Данный показатель относится к среднему уровню.

Показатели гибкости практически не изменились и остались на тех же уровнях. Мужчины, как до дистанционного обучения, так и во время него, показали неизменно низкий результат – 2,5 см. У девушек средний показатель остался без существенных изменений.

Проведенный сравнительный анализ уровня физической подготовленности студентов до перехода системы образования на дистанционный формат обучения и во время дистанционного обучения показал, что средний показатель физической подготовленности незначительно ухудшился.

Таким образом, выявлено, что сохранить уровень общей физической подготовленности студентов во время дистанционного обучения возможно посредством введения в образовательный процесс комплексов упражнений, направленных на развитие двигательных способностей с условием контроля за их выполнением. Однако для того, чтобы у студентов улучшились результаты показателей общей физической подготовленности, необходимы практические занятия, проводимые непосредственно преподавателем в спортивном комплексе университета. В этом случае осуществляется индивидуальный подход и управление процессом физического совершенствования обучающихся, реализуется обратная связь, повышается мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями и укреплению здоровья.