

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

В условиях современного информационного общества гиподинамия становится одним из наиболее негативных факторов жизнедеятельности студентов. Этот фактор является ключевым в динамике состояния физического здоровья учащейся молодежи. В этом контексте физическое воспитание, как учебная дисциплина в ВУЗе, выполняет основную оздоровительно-профилактическую функцию, благотворно влияя на состояние и развитие всех функциональных систем организма. Ограничения, связанные с пандемией короно-вируса и введение дистанционной формы обучения внесли коррективы, как в программное содержание физического воспитания, так и в методы реализации физической подготовки студентов.

В условиях локдауна возникли сложности с развитием и контролем развития двигательных качеств, особенно выносливости и быстроты, а также необходимость коррекции методики тестирования ловкости и силы.

Таким образом, в условиях вынужденных ограничений, для сравнительного анализа физической подготовки мы вынуждены были взять те двигательные тесты, которые комфортно принимать, в том числе и в «домашних» условиях. Мы провели сравнительный анализ результатов тестирования (приседания, понимание туловища, проба Руфье) студентов I курса 2019-2020 у.г. (группа А), которые были на дистанционном обучении 2 месяца и студенты 2020-2021 у.г. (группа Б) занимающихся на «дистанционке» весь учебный год.

Анализируя результаты тестов, мы не брали во внимания максимальные и минимальные показатели, так как нас интересовала общая тенденция, а не индивидуальные показатели. Максимальные и минимальные результаты в нашей статье отображены только с информационной целью.

Результаты теста №1 «Приседания» показали, что, не смотря на более высокие максимальные показатели группы Б, все же общий показатель результатов студентов группы А выше, чем показатель студентов группы Б, которые на протяжении года обучаются дистанционно.

В тесте №2 «Поднимание туловища в сед из положения лежа», показатели силовой выносливости говорят о гендерной тенденции. У ребят более высокие показатели силовой выносливости чем у девушек, что в общем является закономерным. При этом средние показатели теста 2 группы выше, чем показатели 1 группы.

Если рассматривать max значения в обоих тестах, то результаты 2 группы выше. Но если посмотреть на min значения, то здесь позиции поменялись.

Таблица 1

№	Тесты	значения	группа А 2019-2020 у.г.		группа Б 2020-2021 у.г.	
			девушки	юноши	девушки	юноши
1.	Приседания (раз)		63	52	62	50
		макс.	250	148	266	186
		среднее	92	103	86	90
		мин.	30	57	20	15
2.		макс.	52	81	92	84
		среднее	36	44	44	52

	Поднимания туловища в сед из положения лежа (раз)	мин.	15	27	12	13
--	----------------------------------------------------------	------	----	----	----	----

В тесте №3 «Проба Руфье», на первый взгляд, существенных изменений нет, но если смотреть на средние показатели, то тут явно выражены изменения 2 группы в худшую сторону, особенно у девушек. Это говорит о том, что в связи с малоподвижным образом жизни студентов во время дистанционного обучения, у них наблюдается некоторое снижение показателей работы сердечно-сосудистой системы, что отображается в плохом восстановлении организма, даже после незначительной нагрузки.

Таблица №2

№	Тесты	Значения	группа А 2019-2020 у.г.				группа Б 2020-2021 у.г.			
			девушки		юноши		девушки		юноши	
			61	52	62	50				
1.	Проба Руфье (сек)	Плохое	3	4,92%	1	1,92%	6	9,68%	1	2%
		Слабое	2	3,28%	1	1,92%	8	12,90%	6	12%
		Удов.	12	19,67%	9	17,32%	15	24,19%	4	8%
		Хорошее	44	72,13%	40	76,92%	31	50%	38	76%
		Отличное	0	0%	1	1,92%	2	3,23%	1	2%

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод, что малоподвижный образ жизни,

низкий уровень физической активности оказывают негативное влияние на здоровье и качество жизни молодежи. Поэтому, в условиях карантина, при вынужденном дистанционном обучении, физическая активность для студентов должна быть обязательно включена в распорядок дня.

Сравнивая и анализируя результаты тестирования, можно прийти к следующим **выводам:**

- показатели силовой выносливости достаточно стабильны;
- достаточно высокий уровень показателей тестов №1 и №2 обусловлены правильным подбором упражнений и заданий, предложенных в дистанционном формате обучения;
- снижение показателей пробы Руфье, связано с недостаточной продолжительностью работы в аэробном режиме;
- дальнейшее использования дистанционной формы обучения требует подбора эффективных средств и двигательных тестов для развития аэробной выносливости.