

(редакция от 15.07.2015) [Электронный ресурс // КонсультантПлюс: правовой сайт: УКАЗ ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ОБ ОБЩЕРОССИЙСКИХ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ОБЩЕДОСТУПНЫХ ТЕЛЕКАНАЛАХ И РАДИОКАНАЛАХ / КонсультантПлюс (consultant.ru)] (дата обращения: 10.11.2021);

6. Федеральный бюджет от 08.12.2020 № 385 – ФЗ «О федеральном бюджете на 2021 год и на плановый период 2022 и 2023 годов» [Электронный ресурс // КонсультантПлюс: правовой сайт: Федеральный закон "О федеральном бюджете на 2021 год и на плановый период 2022 и 2023 годов" от 08.12.2020 N 385-ФЗ (последняя редакция) / КонсультантПлюс (consultant.ru)] (дата обращения: 10.11.2021);

7. Закон Свердловской области от 10.12.2020 № 144 – ОЗ «Об областном бюджете на 2021 год и плановый период 2022 и 2023 годов» (с изменениями на 17.07.2021 года) [Электронный ресурс // Кодекс: правовой сайт: Об областном бюджете на 2021 год и плановый период 2022 и 2023 годов от 10 декабря 2020 - docs.cntd.ru] (дата обращения: 10.11.2021);

8. Решение Екатеринбургской Городской Думы от 22.12.2020 № 37/45 «О бюджете муниципального образования «город Екатеринбург» на 2021 год и плановый период 2022 и 2023 годов» (с изменениями на 08.06.2021) [Электронный ресурс // Кодекс: правовой сайт: О бюджете муниципального образования "город Екатеринбург" на 2021 год и плановый период 2022 и 2023 годов от 22 декабря 2020 - docs.cntd.ru] (дата обращения: 10.11.2021).

© Иванютин Д.И., Слободчикова Т.А., Марчук В.А., 2021

УДК 378.17

**Кузнецова Алена Валерьевна,**  
студент,  
Уральский государственный университет путей сообщения,  
Екатеринбург, Россия

## **ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОК В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

*Аннотация. Распространения гиподинамии среди студентов в период дистанционного обучения становится актуальной проблемой. В работе представлен анализ физической активности студенток третьего курса в условиях дистанционного обучения. По итогам исследования выявлена плохая организация режима дня, что проявляется в отсутствии оптимальной двигательной активности и оздоровительных мероприятий в течение учебного дня.*

*Ключевые слова: двигательная активность, дистанционное обучение, вуз, физкультурно-оздоровительные мероприятия.*

**Kuznetsova Alena Valerievna,**

Student,

Ural State University of Railway Transport,

Yekaterinburg, Russia

## **ASSESSMENT OF THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING**

*Annotation. The spread of hypodynamia among students during distance learning is becoming an urgent problem. The paper presents an analysis of the physical activity of third-year girl students in the conditions of distance learning. According to the results of the study, a poor organization of the daily regimen was revealed, which is manifested in the absence of optimal physical activity and health-improving activities during the school day.*

*Key words: physical activity, distance learning, university, physical culture and recreational activities.*

Проблемой современности является снижение уровня здоровья, психофизической подготовленности, распространение гиподинамии среди молодых людей, которая по данным некоторых авторов достигает 80% [3, 5].

Анализ литературы свидетельствует о том, что снижение функциональной активности характеризуется нарушением органов и систем организма, в результате чего на фоне физической детренированности может происходить снижение мышечной силы, ухудшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы, нарушение обменных процессов, снижение активности иммунитета и другое [5].

Для поддержания здоровья мероприятия оздоровительной направленности являются важными составляющими в режиме дня студента. Статистические данные показывают, что оптимальную физкультурно-спортивную активность (6–7 часов в неделю) имеют лишь 16–24 % из числа опрошенных [2, 4], данные указывают на недостаточное внимание молодых людей к организации двигательной активности. В период дистанционного обучения представленная проблема приобретает еще большую актуальность.

*Цель исследования:* провести анализ физической активности студенток, в условиях дистанционного обучения.

*Задачи исследования:*

1. Сделать анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме.
2. На основе анкетирования проанализировать двигательную активность студентов в период самоизоляции, предложить рекомендации по ее оптимизации.
3. Обобщить полученные результаты, сделать выводы.

*Результаты исследования.* Аршавский И.А. [1] в своих работах писал, что любая степень сниженной двигательной активности отрицательно влияет на работу органов и систем организма, снижает его функциональные резервы. Минздравом научно установлено, что оптимальный недельный

двигательный режим, составляющий 10 часов, обеспечивает нормальную жизнедеятельность организму человека.

Исследования двигательной активности студентов 1 и 3 курсов показали, что в межсессионный период она составляет 54–60% от необходимой, при этом в экзаменационный период снижается в два раза [4]. Доказано, что снижение двигательной активности не обеспечивает поддержание физической подготовленности студентов на старших курсах. Установлено снижение уровня развития отдельных физических качеств на 20–38 % у третьекурсников от уровня, достигнутого к концу обучения на втором курсе [4]. Вероятно, это связано с сокращением обязательных учебных часов физкультуры на 30% по учебному плану на третьем курсе.

С переходом транспортных вузов России на дистанционное обучение в период пандемии вызвало развитие малоподвижного образа жизни, что может негативно отражаться на психофизическом и функциональном здоровье студентов.

В связи с обозначенной проблемой проведено анкетирование двигательной активности студенток 3 курса (n=35).

Анкета состояла из семи вопросов:

1 вопрос «Сколько раз в неделю Вы занимаетесь интенсивной физической нагрузкой (например, бег, плавание, фитнес)?».

2 вопрос «Сколько по времени длится Ваша интенсивная физическая нагрузка?».

3 вопрос «Сколько раз в неделю Вы занимаетесь неинтенсивной физической нагрузкой?»

4 вопрос «Какова обычная продолжительность Вашей неинтенсивной физической нагрузки в течение дня?»

5 вопрос «Сколько дней в неделю Вы ходите пешком?»

6 вопрос «Какова обычная продолжительность Ваших пеших прогулок в течение дня? (6 до 20 мин, 20-40 мин, 40-60 мин, 60-90 мин, 1,5 ч и более)

7 вопрос «Сколько обычно часов Вы проводите в сидячем положении?»

Каждый ответ подразумевает определенное количество баллов, которые суммируются по итогам тестирования. Уровень двигательной активности, оценивается по следующей сумме баллов:

- низкий уровень двигательной активности – менее 15 б;
- средний уровень двигательной активности от 16 до 31 б;
- высокий уровень двигательной активности от 32 до 42 б.

Результаты анкетирования показали, что в период дистанционного обучения 32% студенток набрали менее 15 б, что соответствует низкому уровню; от 16 до 31 б – средний уровень показали 48%; и лишь 20% (от 32 до 42 б) имеют высокий уровень.

В связи с полученными результатами исследования особую значимость для повышения функциональной активности в условиях самоизоляции приобретает оптимально организованный двигательный режим, включающий различные формы физического воспитания. К таким формам необходимо отнести, прежде всего, самостоятельные занятия (утренняя гигиеническая гимнастика, прогулки на свежем воздухе, оздоровительно-коррекционные мероприятия в течение учебного дня, оздоровительные мероприятия в выходные и свободные от учебных занятий дни); занятия физическими упражнениями по интересам; спортивно-оздоровительные мероприятия (спортивные праздники, дни здоровья и др.).

В период дистанционного обучения решающее значение в повышении двигательной активности имеет самостоятельная организация физкультурных занятий. К наиболее доступным средствам можно отнести ходьба и бег, катание на лыжах и на коньках, спортивные и подвижные игры, туристские походы, занятия аэробикой и силовым тренингом.

Самостоятельные физкультурные занятия должны способствовать комплексному развитию физических качеств, направленных на повышение работоспособности организма и укрепление здоровья.

Применение разнообразных форм оптимизации двигательной активности будут содействовать формированию у студентов активности,

самостоятельности, рефлексивности, приобретению опыта применения средств физической культуры, позволяющие улучшить психофизическое и функциональное состояние.

Выводы:

1. Проблема гипокинезии и гиподинамии среди студентов особенно в период дистанционного обучения становится еще более актуальной.

2. Результаты исследования показали, что дистанционная форма обучения негативно повлияла на уровень физической активности студентов. Анкетный опрос выявил плохую организацию режима рабочего дня студентов, проявляющуюся в отсутствии оптимальной двигательной активности и оздоровительных мероприятий в течение учебного дня.

4. Недостаточный уровень физкультурной образованности студентов отражается на их отношении к организации двигательного режима в течение дня.

5. Несмотря на способность дистанционного обучения обеспечить учебный процесс, однако полноценные занятия физической культурой и спортом, повышающих физическую активность студентов оказалось невозможным в полной мере компенсировать онлайн-форматом в период пандемии.

### Литература

1. Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И. А. Аршавский. М.: Наука, 1982. – 236 с.

2. Евсеев В. В. Оценка уровня физкультурно-спортивной активности студентов / В. В. Евсеев // Теория и практика общественного развития, 2012. – №11. – С. 153–156.

3. Дейкова Т.Н., Мишина Е.Г. Влияние самоизоляции в условиях пандемии covid-19 на двигательную активность студентов специальной медицинской группы / Т.Н. Дейкова, Е.Г. Мишина // Международный научно-исследовательский журнал, №1 (103), часть 4. – С. 127–130

4. Марчук С.А. Модель формирования здоровьесберегающей компетенции у студентов железнодорожного вуза. Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 12 (1) – С. 161–165. URL: <https://www.top-technologies.ru/ru/article/view?id=36494> (дата обращения: 02.11.2021).

5. Милько М.М., Гуремина Н.В. Исследование физической активности студентов в условиях дистанционного обучения и самоизоляции // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – № 5. – С. 195–200. URL: <https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=38056> (дата обращения: 05.11.2021).

© Кузнецова А.В., 2021

УДК 614

**Лившиц Валерия Владимировна,**  
студент лечебно-профилактического факультета,  
**Браславец Олеся Николаевна,**  
старший преподаватель кафедры физической культуры,  
**Блинков Владимир Владимирович,**  
доцент кафедры физической культуры,  
Уральский государственный медицинский университет,  
Екатеринбург, Россия

## **СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСОВ В РАЗНЫХ ВУЗАХ Г.ЕКАТЕРИНБУРГА**

*Аннотация. В данной статье приводится сравнительная характеристика трёх крупных университетов города Екатеринбурга. Сравнивается состояние здоровья студентов 1 курса, и их соотношение по группам здоровья.*

*Ключевые слова: студент, 1 курс, здоровье, здоровье студентов, вуз.*