дети» говорит о том, что даже у опытного учителя урок «не пойдет», если он не будет начинаться каждый раз по-новому: середина и конец урока могут быть традиционными, но начало должно быть оригинальным.

1. Баев П.М. "Играем на уроках русского языка", Москва, "Русский язык", 1989
2. Окунев А.А. Спасибо за урок, дети! О развитии творческих способностей учащихся: Книга для учителя: Из опыта работы. — М.: Просвещение, 1988.
3. Гин А.А. Приемы педагогической техники: Свобода выбора. Открытость. Деятельность. Обратная связь. Идеальность: Пособие для учителя. — М.: Вита-Пресс, 2002.
4. Кульневич С.В., Лакоценина Т.П. Современный урок. Часть 3: Проблемные уроки. — Ростов н/Д: «Учитель», 2006.
5. Санина Н.А. Режиссура школьного урока. Построение урока по законам театральной педагогики: <http://lyceum1.perm.ru>

Черданцева Н.Э., Вольский В.В.

Влияние карантинных условий на физическую подготовку студентов, на их успеваемость и работоспособность

*Санкт-Петербургский Государственный Университет Гражданской Авиации
(Россия, Санкт-Петербург)*

doi: 10.18411/sr-10-04-2021-62

Аннотация

Физическая активность во время пандемии, условиях карантина, важна как никогда. Пребывание дома в течение длительного периода времени может серьезно осложнить поддержание физической активности. Сидячий образ жизни и низкий уровень физической активности могут оказать негативное влияние на здоровье, благополучие и качество жизни. Пребывание в карантинном режиме также может вызвать дополнительный стресс и поставить под угрозу психическое здоровье граждан.

Ключевые слова: исследование, карантин, пандемия, студент, успеваемость, физическая культура, физическая подготовленность.

Объект исследования – физическая подготовка студентов после пандемии и их успеваемость.

Целью настоящего исследования является доказательство влияния условий пандемии на физическую подготовленность студентов, а также на их успеваемость.

Методы исследования:

- Эмпирический: изучение разнообразных источников информации, опрос, анализ, сравнение полученных сведений;
- Теоретический: анализ, классификация;
- Количественный: статистические методы;
- Социальный: анализ различных источников, анкетирование.

Рекомендации по внедрению: информирование преподавателями на занятиях по дисциплине «физическая культура» студентов СПбГУ ГА.

В работе от 01.10.2019г мы уже проверяли зависимость физической подготовленности на умственную деятельность человека. В предыдущей работе пришли к выводу, что физическая активность студента положительно влияет на его обучение: концентрация внимания улучшается, из-за чего легче воспринимать новую информацию на занятиях, она лучше усваивается. Студенты с отличными физическими показателями психологически стабильны во время сессии, они реже поддаются стрессу и меньше переживают. Под влиянием занятий физическими упражнениями происходят положительные изменения в умственной работоспособности у учащихся в течение учебной недели и года. Ежедневные часовые занятия гимнастикой, легкой атлетикой,

спортивными играми, особенно на свежем воздухе, способствуют поддержанию высокой умственной деятельности.

Целью настоящего исследования является доказательство влияния карантинных условий на физическую подготовленность студентов, а также на их успеваемость.

Для достижения указанной цели были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать и изучить научную литературу по данной теме;
2. Исследовать показатели физической подготовленности студентов и их успеваемости;
3. Составить и провести анкетирование с помощью сервиса «Google формы»;
4. Провести сравнительный анализ успеваемости студентов, имеющих разные уровни физической подготовки;
5. Провести сравнительный анализ показателей за октябрь 2019г с настоящими данными.
6. Сформировать вывод.

Актуальность данной работы состоит в том, что в течение 2020 года наблюдался ощутимый спад занятием физической культурой в связи с закрытием очного обучения, тренажерных залов. Таким образом, многие студенты перестали поддерживать прежний уровень физической подготовки.

Изучив научную литературу, мы выделили три основные группы показателей физического развития:

1. Показатели здоровья: физическое и психическое;
2. Показатели телосложения, такие как рост, процент отложений жира в организме, вес, осанка, объемы и формы фигуры;
3. Показатели развития физической подготовки, такие как сила, выносливость, гибкость и тд.

Выделив основные аспекты данного показателя, мы составили список вопросов, определяющих уровень физической подготовленности. Например:

- Стоя, вдыхайте через нос, стараясь максимально заполнить объем легких. Затем как можно дольше выдыхайте через рот. Ваш выдох длится:
 - а) менее 15 секунд;
 - б) от 15 до 25 секунд;
 - в) более 25 секунд.
- Поднимаясь по лестнице пешком...
 - а) вы начинаете задыхаться между вторым и третьем этажами;
 - б) вы останавливаетесь отдохнуть на четвертом этаже;
 - в) вы взбираетесь на шестой этаж не переводя дыхания.
- Отжимаясь от пола (с упором на колени для девушек, а пальцы ног для парней):
 - а) вы отжимаетесь 7 раз (для девушек) или менее 10 раз (для парней);
 - б) вы сумели отжаться от 7 до 17 раз (для девушек) или от 10 до 20 (для парней);
 - в) вы отжимаетесь больше.
- Не сгибая коленей, коснитесь руками пола:
 - а) вы смогли дотянуться только до голеней;
 - б) вы смогли прикоснуться к полу кончиками пальцев;
 - в) вы упираетесь в пол ладонями.
- Легко ли Вам сдавать нормативы по дисциплине "физическая культура" оцените по 5-бальной шкале (1 - сложно, 5 - легко)
- И т.д.

Также были включены вопросы о возрасте, курсе и среднем балле успеваемости.

Таблица 1.

Физические показатели октябрь 2019 г.

1.Отличные	2.Удовлетворительные	Низкие
28%	54%	18%

Таблица 2.

Физические показатели март 2021 г.

1.Отличные	2.Удовлетворительные	Низкие
13%	62%	25%

Сверив полученные данные за октябрь 2019 года со средним баллом успеваемости, мы выяснили, что самый низкий средний балл успеваемости у тех, кто имеет низкие физические показатели – 4.28, средний у людей с удовлетворительными физическими показателями – 4.54 и самый высокий у тех, кто имеет высокие физические показатели – 4.73.

При сравнении полученных данных со средним баллом успеваемости на сегодняшний день, пришли к выводу, что низкий средний балл успеваемости также наблюдается у тех, кто имеет низкие физические показатели – 4.01, средний у людей с удовлетворительными физическими показателями – 4.44 и самый высокий, соответственно, у тех, кто имеет высокие физические показатели – 4.8.

У студентов наблюдается ухудшение физических показателей после карантинных мероприятий. Это связано с тем, что подвижный образ жизни сменился на сидячий, что привело к спаду физической выносливости, натренированности.

При опросе студентов с высоким физическим показателем, они подтвердили, что даже находясь дома, продолжали заниматься спортом. В период пандемии хоть фитнес-залы были закрыты, но наблюдался активный рост предложений в социальных сетях о фитнес-занятиях в домашних условиях, чем некоторые из студентов и пользовались.

А также, многие студенты, чьи показатели относятся к удовлетворительным и низким, отмечают постоянное угнетенное, депрессивное состояние, отсутствие положительных аспектов в период карантина. Что не скажешь о студентах с высокими физическими показателями. Стресс снимается во время занятий физической культуры, что позволяет им не переживать и полностью контролировать свои мысли, не поддаваясь панике и страху. Тем самым, учеба им дается гораздо легче, память работает лучше, им легче концентрировать свое внимание на занятиях.

Опираясь на анализ материала, представленного в исследовательской работе, мы можем сделать следующие выводы: в связи с пандемией, многие студенты потеряли свою прежнюю физическую форму, и, как следствие, это отразилось на их успеваемости. Однозначно можно сказать, что занятия физической культурой, поддержание здорового образа жизни, положительно влияют на организм человека не только в физическом плане, но и психологическом. Это отражается на настроении, сне, энергичности в течение дня, тяге жизни, а самое главное – на умственной деятельности человека. Уроки физической культуры в режиме учебного дня, гимнастика до уроков, подвижные игры на перемене и физкультпаузы способствуют поддержанию и повышению умственной работоспособности в течение всего учебного дня.

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) "О физической культуре и спорте в РФ"
2. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник / В. А. Медик, В. К. Юрьев. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. — 608 с.