УДК 796.012.1

DOI: 10.14526/2070-4798-2021-16-1-80-85

Физическая подготовленность студентов-первокурсников университетов Уральского Федерального округа

Ловыгина О.Н.¹, Сидоров Р.В.^{2}, Добрынин И.М.^{2,3}, Фассахова Т.А.³*

*¹Курганский государственный университет,
Курган, Россия*

ORCID: 0000-0001-5455-7240, kapitan777on@mail.ru

*²Уральский государственный экономический университет
г. Екатеринбург, Россия*

*ORCID: 0000-0002-0295-935X, sidorov_rv@usue.ru**

ORCID: 0000-0002-5726-6219, dobry-66@mail.ru

*³УрФУ имени первого Президента России Б.Н. Ельцина
г. Екатеринбург, Россия*

Fassakhova@gmail.com, ORCID: 0000-0002-2542-0074

Аннотация: Физическая культура является составляющей здорового образа жизни студенческой молодежи. **Материалы.** Физическая подготовленность студентов-первокурсников Уральского государственного экономического и Курганского государственного университетов. **Методы исследования:** анализ и обобщение научной литературы, метод контрольных испытаний и методы математической статистики. **Результаты.** В статье представлены сравнительные результаты общей физической подготовленности студентов первого курса обучения. Отмечено, что по результатам тестов «прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)», «поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)», «подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)» (юноши) и «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)» (девушки) средние показатели выше у студентов Курганского государственного университета. В тесте «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)» более высокий результат показали юноши из Уральского государственного экономического университета. **Заключение.** Можно заключить, что у студентов-первокурсников из Курганского государственного университета лучше развиты силовые и скоростно-силовые способности, а у студентов из Уральского государственного экономического университета – гибкость.

Ключевые слова: физическая подготовленность, тестирование, физические качества, физическая культура студентов.

Для цитирования: Ловыгина О.Н., Сидоров Р.В.*, Добрынин И.М., Фассахова Т.А. Физическая подготовленность студентов-первокурсников университетов Уральского Федерального Округа. Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2021; 16(1): 80-85. DOI: 10.14526/2070-4798-2021-16-1-80-85

Physical fitness of first-year students at the University of the Ural Federal District

Oksana N. Lovygina¹, Roman V. Sidorov^{2}, Igor M. Dobrynin^{2,3}, Tatyana A. Fassakhova³*

*¹Kurgan State University,
Kurgan, Russia*

ORCID: 0000-0001-5455-7240, kapitan777on@mail.ru

*²Ural State University of Economics
Yekaterinburg, Russia*

*ORCID: 0000-0002-0295-935X, sidorov_rv@usue.ru**

ORCID: 0000-0002-5726-6219, dobry-66@mail.ru

*³Ural Federal University named after the 1st president of Russia B.N. Yeltsin
Yekaterinburg, Russia*

Fassakhova@gmail.com, ORCID: 0000-0002-2542-0074

Abstract: Physical culture is the part of students' healthy life style. **Materials.** Physical

fitness of first-year students of Ural State University of Economics and Kurgan State University. **Research methods.** Information sources analysis and summarizing, method of control tests and methods of mathematical statistics. **Results.** The article presents comparative results of first-year students' general physical fitness. It is mentioned that according to "standing long jump with two legs push (cm)", "body lifting from back posture (quantity within a minute)", "pull-up at a high bar (quantity)" (boys) and "push-up lying on the floor (quantity)" (girls) tests the average indices are higher among the students of Kurgan State University. In "bending forward from standing position on a gymnastic bench (cm)" test higher results were among the boys from Ural State University of Economics. **Conclusion.** We come to the conclusion that first-year students from Kurgan State University have better developed power oriented and speed-power oriented abilities and flexibility is better developed among the students of Ural State University of Economics.

Keywords: physical fitness, testing, physical qualities, physical culture of students.

For citation: Oksana N. Lovygina, Roman V. Sidorov*, Igor M. Dobrynin, Tatyana A. Fassakhova. Physical fitness of first-year students at the University of the Ural Federal District. Russian Journal of Physical Education and Sport. 2021; 16(1): 80-85. DOI: 10.14526/2070-4798-2021-16-1-80-85

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура является составляющей здорового образа жизни студенческой молодежи. В современной научной литературе опубликовано достаточное количество статей, отражающих физическую подготовленность студентов различных образовательных учреждений [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7]. Ранее нами рассматривалась динамика физической подготовленности студентов Курганского государственного университета в период с 2010 по 2019 годы. В России в последние годы уделяется большое внимание физической культуре и спорту. В 2014 году Президентом РФ Путиным В.В. был подписан Приказ о внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), который на сегодняшний день является одним из механизмов развития массового спорта и привлечения различных категорий населения к ведению здорового образа жизни [12].

Целью данного исследования было изучение физической подготовленности студентов, обучающихся на первом курсе Уральского государственного экономического и Курганского государственного университетов.

В исследовании приняли участие 1240 студентов в возрасте 17-18 лет, обучающихся на первых курсах Уральского государственного экономического (г. Екатеринбург) и Курганского государственного (г. Курган) университетов, из них 556 юношей и 684 девушки. Все студенты по

заключению врача были отнесены к основной медицинской группе и на момент тестирования жалоб по здоровью не предъявляли.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для определения физической подготовленности первокурсников был использован метод контрольных испытаний. В качестве контрольных испытаний были взяты тесты из Всероссийского молодежного физкультурного проекта «От студзачета АССК к знаку отличия ГТО»: «прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)», «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)», «поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)», «подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)» (юноши) и «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)» (девушки) [10,11].

В представленной программе содержится пять тестов [9], но, исходя из материально-технических условий вуза, в Уральском государственном экономическом университете (УрГЭУ) для определения развития скоростных способностей проводят тест «бег на 60 метров (сек)», а в Курганском государственном университете (КГУ) – «челночный бег 3х10 м (сек)». Поэтому в данном исследовании сравнение скоростных способностей студентов не проводилось.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Тестирование первокурсников по

предложенным тестам показало, что в тесте «подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)» средний результат у студентов КГУ

на 2,17 раза (23%) лучше, чем у студентов УрГЭУ (рисунок 1).

Рисунок 1 – Средние результаты юношей в тесте «подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)»

У девушек развитие силовых способностей мышц верхних конечностей и плечевого пояса отражает тест «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-

во раз)». В этом тесте у девушек КГУ средний результат на 1,12 раза (11%) лучше, чем у студенток УрГЭУ (рисунок 2).

Рисунок 2 – Средние результаты девушек в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)»

В тесте, требующем проявления скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища, «поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)», средние результаты у юношей были

следующими: в УрГЭУ – $31,67 \pm 20,67$ раза за одну минуту, в КГУ – $38,44 \pm 16,71$ раза. У студенток-первокурсниц средние результаты в этом тесте были, соответственно, $26,87 \pm 18,23$ раза и $35,21 \pm 9,01$ раза (рисунок 3).

Рисунок 3 – Средние результаты студентов в тесте «поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)»

Скоростно-силовые способности или динамическая сила мышц нижних конечностей оцениваются тестом «прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)». В нашем исследовании средние результаты в прыжках в длину с места у студентов-первокурсников УрГЭУ

были следующими: у юношей – $177,36 \pm 88,31$ см, у девушек – $132,55 \pm 72,69$ см. У студентов КГУ: у юношей – $228,88 \pm 23,32$ см, у девушек – $165,74 \pm 22,46$ см (рисунок 4).

Рисунок 4 – Средние результаты студентов в тесте «прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)»

Стандартным тестом на гибкость является упражнение «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)». Наклон вперед студенты УрГЭУ выполнили в среднем на $6,82 \pm 6,79$ см – юноши и $11,39 \pm 7,88$ см – девушки.

Студенты КГУ смогли наклониться вперед на $4,71 \pm 4,53$ см (юноши) и $11,64 \pm 7,41$ см (девушки), результаты представлены на рисунке 5.

Рисунок 5 – Средние результаты студентов в тесте «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)»

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сравнительный анализ полученных результатов показывает, что в трех предложенных тестах средние результаты лучше у студентов Курганского государственного университета, эти различия составляют от 11% до 23%. В тесте «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)» более высокий результат показали юноши Уральского

государственного экономического университета, у них результат на 30% лучше, чем у их сверстников из Курганского государственного университета. У девушек в этом тесте средний результат достоверно и значимо не различался. Таким образом, можно заключить, что у студентов-первокурсников Курганского государственного университета лучше развиты силовые и скоростно-силовые способности,

а у студентов Уральского государственного экономического университета – гибкость.

Рейтинг реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» по итогам 3-го квартала 2020 года показывает, что Курганская область занимает восьмое место, а Свердловская – 28 место [9]. Возможно, этим можно объяснить более высокие результаты студентов Курганского госуниверситета в тестах Всероссийского молодежного физкультурного проекта «От студзачета АССК к знаку отличия ГТО».

В перспективе предполагается выполнить более полный и качественный анализ физической подготовленности обучающихся в вузах УрФО и подключить коллег из городов Челябинска и Тюмени.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ушаков А.С., Ненашева А.В., Клещенко Н.Е. Сравнительный анализ показателей физической подготовленности учащихся 11-х классов и студентов 1-го курса обучения. *Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура»*. 2014; 2: 114-118.
2. Тимошина И.Н., Богатова С.В. Исследование динамики физической подготовленности студентов педагогических и непедагогических специальностей. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2015; 1: 146-153
3. Шаратских А.Ю., Кузекевич В.Р. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности студентов первых курсов педагогического института ИГУ. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2016; 4(134): 298-306.
4. Яцун С.М., Беспалов Д.В., Горбунова А.С. Мониторинг состояния здоровья и физического развития студентов КГУ и реализация его результатов в электронном «Паспорте здоровья». *Здоровье для всех*. 2016; 1: 3-7.
5. Чермит К.Д., Заболотный А.Г., Цеева Н.А., Мирза М.Ю., Вержбицкая Е.Г. Оценка физической подготовленности студентов высших учебных заведений на основе требований всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» (готов к труду и обороне). *Вестник Адыгейского государственного университета*. 2018; 4(211): 104-108.
6. Бушева Ж.И., Беспалов Ю.Г., Ставрук М.А. Показатели физической подготовленности девушек института естественных и технических наук СурГУ. *Сборник материалов XVII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием*. 2018: 343-346.
7. Зайцева Н.В., Кудлова Е.Е., Аверьянова И.В. Физическая подготовленность девушек-студенток Северо-восточного государственного университета в период обучения в вузе. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2020; 15(4): 38-42.
8. URL: https://www.tspu.edu.ru/files/sportclub/Rukovodstvo_po_provedeniyu_Vnutrivuzovskogo_etapa_2019.pdf.
9. URL: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5f9bf7ec47bd3.pdf>.
10. Haskell W.L., Lee I.M., Pate R.R., Powell K.E., Blair S.N., Franklin B.A., ..., Bauman A. Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine n Science in Sports and Exercise*. 2007; 39: 1423-1434. DOI: 10.1249/mss.obo13e3180616b27.
11. Keating X.D., Guan J., Pinero J.C., Bridges D.M. A meta-analysis of college students' physical activity behaviors. *Journal of American College Health*. 2005; 54: 116-126. DOI: 10.3200/JACH.54.2.116-126.
12. Pratt M., Norris J., Lobelo F., Roux I., Wang G. The cost of physical inactivity. Moving into the 21st century. *British Journal of Sports Medicine*. DOI: 10.1136/bjsports-2012-091810.

Статья поступила в редакцию: 15.01.2021

Ловыгина Оксана Николаевна – кандидат биологических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта; ФГБОУ ВО «Курганский государственный университет», 640020, Россия, г. Курган, ул. Советская, дом 63, e-mail: kapitan777on@mail.ru

Сидоров Роман Васильевич – кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта; ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет», 620144, Россия, г. Екатеринбург, ул. 8 Марта/Народной Воли, дом 62/45, e-mail: sidorov_rv@usue.ru

Добрынин Игорь Михайлович – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры; ФГАОУ ВО «УрФУ имени первого Президента России Б.Н. Ельцина», 620002, Россия, г. Екатеринбург, ул. Мира, дом 19, e-mail: dobry-66@mail.ru

Фассахова Татьяна Альбертовна – старший преподаватель кафедры физической культуры; ФГАОУ ВО «УрФУ имени первого Президента России Б.Н. Ельцина», 620002, Россия, г. Екатеринбург, ул. Мира, дом 19, e-mail: Fassakhova@gmail.com, ORCID: 0000-0002-2542-0074