



Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования «Российский
государственный университет нефти и газа
(национальный исследовательский университет)
имени И.М. Губкина»



КООРДИНАЦИОННЫЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР КАФЕДР ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
ЕВРАЗИЙСКОЙ АССОЦИАЦИИ УНИВЕРСИТЕТОВ

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В ВУЗЕ

Материалы Всероссийской научно-методической конференции
Российский государственный университет нефти и газа
(национальный исследовательский университет)
имени И.М. Губкина
(31 января - 1 февраля 2023 года)

Материалы конференции



Москва РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина,
2023

УДК 061.3
ББК 75.4
А43

Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе : Всероссийская научно-методическая конференция (31 января – 1 февраля 2023 года) : Материалы конференции / авторы – составители: Егорычев А.О., Уваров В.А., Будыка Е.В., Бобков В.В.; отв.ред. А.О. Егорычев. - М.: Издательский центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина, 2023. – 3,40 Мб – Электрон.дан. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. – Систем.требования: компьютер IBM-PC совместимый; монитор, видеокарта, поддерживающ. разреш.1024x768; привод CD-ROM; программа для чтения pdf-файлов. – Загл.с этикетки диска. – ISBN 978-5-91961-485-2. – Текст. Изображение: электронные.

Сборник включает исследовательские и методические материалы участников конференции, отражающие современное состояние и основные проблемы физического воспитания и спорта в вузе. В нем представлены разделы, посвященные: методологии, планированию и организации физического воспитания в вузе; формированию физической культуры личности студентов с использованием дистанционных технологий обучения; проблемам подготовки и выполнения нормативов VI ступени комплекса ГТО студентами высших учебных заведений; физической подготовленности, физическому развитию, функциональному состоянию студентов с различным уровнем здоровья; перспективным методам оздоровительно-реабилитационной и профессионально-прикладной физической культуры студентов; технологиям спортивной и физкультурно-массовой работы в вузе.

Авторы-составители:

Егорычев А.О., Уваров В.А., Будыка Е.В., Бобков В.В.

Ответственный редактор:

проф. А.О. Егорычев

Редакционная коллегия:

Егорычев А.О. – докт. пед. наук (РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина)

Бобков В.В. – канд. пед. наук (РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина)

Уваров В.А. – канд. пед. наук, профессор (МГУ имени М.В. Ломоносова)

Будыка Е.В. – канд. психол. наук (МГУ имени М.В. Ломоносова)

Сохранено авторское изложение материалов с внесением необходимой редакторской правки.

Минимальные системные требования:

Тип компьютера, процессор, частота: IBM-PC совместимый

Видеосистема: монитор, видеокарта, поддерживающая разрешение 1024x768

Дополнительное оборудование: привод CD-ROM

Дополнительное программное обеспечение: программа для чтения pdf-файлов.

ISBN 978-5-91961-485-2

© РГУ нефти и газа (НИУ) имени
И.М. Губкина, 2023

© Коллектив авторов, 2023

Оглавление

<i>Методология, планирование и организация работы по физической культуре в вузе.....</i>	9
ПРОЕКТИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТРАЕКТОРИЙ Андриянова Людмила Алексеевна, канд. экон. наук, доцент, заведующий кафедрой «Физическое воспитание», ФГБОУ ВО «Ярославский государственный технический университет», Ярославль, Россия	9
ВАРИАТИВНОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНЫХ ВУЗОВ Лазарев Игорь Викторович, заведующий кафедрой физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности, Российский государственный гуманитарный университет (РГГУ), Москва, Россия.....	13
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ДЛЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ Левченкова Татьяна Викторовна, докт. пед. наук, доцент, Горбачева Алиса Юрьевна, канд. пед. наук, ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва Россия.....	17
ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОСТРАНСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ В УСЛОВИЯХ ЦЕННОСТНО-МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКОГО КРИЗИСА Филимонова Светлана Ивановна, докт. пед. наук, проф. кафедры физического воспитания РЭУ имени Г.В. Плеханова, Москва, Россия, Крикун Евгений Николаевич, докт. мед. наук, проф., проректор МГАФК, Малаховка, Россия, Казакова Виктория Михайловна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта РГСУ, Москва, Россия, Алмазова Юлия Борисовна, старший преподаватель, кафедры физического воспитания РЭУ имени Г.В. Плеханова, Москва, Россия	23
II. Формирование физической культуры личности с использованием дистанционных методов обучения.....	27
ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ТЕСТИРОВАНИЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА Бакулина Ольга Олеговна, старший преподаватель, РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина, Москва, Россия	27
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ АНАЛИЗА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ Егорычев Алексей Олегович, докт. пед. наук, доцент, Баркова Наталья Дмитриевна, ст. преподаватель, Воронцова Ольга Витальевна, инструктор, Российский государственный университет (национальный исследовательский университет) нефти и газа имени И.М. Губкина, Москва, Россия.....	31
О РОЛЕВЫХ ФУНКЦИЯХ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СРЕДЕ Макеева Вера Степановна, докт. пед. наук, профессор, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва, Кулин Алексей Андреевич, старший преподаватель, Московский технический университет связи и информатики.....	37
III. Физическая подготовленность, физическое развитие, функциональное состояние студентов с различным уровнем здоровья	42
ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ Ахматгалиев Равиль Рэстэмович, ассистент кафедры физической культуры и спорта, Казанский национальный исследовательский технический университет А. Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия.....	42
АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ Мещеряков Сергей Петрович, доцент, РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина, Москва, Россия	46

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОК ПЕРВОГО КУРСА РУДН, Калашников Иван Андреевич, аспирант, Тимофеева Ольга Владимировна, доцент, кандидат педагогических наук, Российский университет дружбы народов, Москва, Россия	51
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА УДМУРТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА Митриченко Расима Хайдаровна, канд. пед. наук, зав. кафедрой физического воспитания, Харин Александр Александрович, старший преподаватель, Институт физической культуры и спорта Удмуртского государственного университета, Ижевск, Россия	56
ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК СРЕДСТВАМИ АЭРОБИКИ Посохова Татьяна Васильевна, канд. пед. наук, доцент, Куваева Ирина Васильевна, старший преподаватель, Цаголова Нина Георгиевна, старший преподаватель, «Московский политехнический университет», Москва, Россия	60
ПРИМЕНЕНИЕ ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ Цыба Ирина Анатольевна, канд. пед. наук, доцент, Мещеряков Сергей Петрович, доцент, Егорычев Алексей Олегович, докт. пед. наук, доцент, РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина, Москва, Россия.....	65
<i>IV. Перспективные методы оздоровительно-реабилитационной физической культуры студентов.....</i>	<i>68</i>
О РЕАБИЛИТАЦИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ Гилев Геннадий Андреевич, профессор, Московский педагогический государственный университет, профессор, Московский политехнический университет, Москва, Россия, Михайлов Андрей Георгиевич, Московский педагогический государственный университет, Москва, Россия, Лашенков Кирилл Дмитриевич, Московский педагогический государственный университет, Москва, Россия.....	68
СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД КАК СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИЕЙ Дроздецкая Ирина Юрьевна, старший преподаватель, Расторопова Марина Ивановна, старший преподаватель, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия	72
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МИОФАСЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА Калашникова Раиса Викторовна, старший преподаватель, Шульгина Анастасия Евгеньевна, студентка лечебного факультета, Иркутский государственный медицинский университет Минздрава РФ, Иркутск, Россия. ..	76
АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ В НАЧАЛЕ УЧЕБНОГО ГОДА Мещерякова Лидия Петровна, старший преподаватель РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина, Москва, Россия, Васильева Елена Александровна, старший преподаватель РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина, Москва, Россия	81
ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО КОМПЛЕКСА В ЦЕЛЯХ ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У ДЕВУШЕК ВО ВРЕМЯ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА Поддубная Татьяна Владимировна, ст. преподаватель, СЗИУ РАНХиГС, Санкт-Петербург, Россия	85
СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ, Радван Али Юсефович, магистрант, ВГУ имени П.М. Машерова, Витебск, Республика Беларусь, Шпак Виктор Гарриевич, доцент, ВГУ имени П.М. Машерова, Витебск, Республика Беларусь	90
МЕДИЦИНСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И ПРИМЕНЕНИЯ ДРУГИХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ МИОПИИ Скулкова Ирина Николаевна, старший	

преподаватель, Филиал РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина в городе Ташкенте, Узбекистан, Абдурахманов Руслан Айдерович, старший преподаватель, Филиал РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина в городе Ташкенте, Узбекистан 95

ЗАВИСИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И НЕКОТОРЫХ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРИЗНАКОВ ОТ СОДЕРЖАНИЯ КОСТНОЙ МАССЫ

Уваров Владимир Автономович, заведующий научной лабораторией, канд. пед. наук, профессор, Пермяков Игорь Александрович, старший научный сотрудник, канд. мед. наук, доцент, Булавина Татьяна Андреевна, научный сотрудник, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия 100

V. Проблемы подготовки и выполнения нормативов VI ступени комплекса ГТО студентами высших учебных заведений..... 106

СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ВФСК ГТО ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Бобков Виталий Викторович, канд. пед. наук, доцент, Российский государственный университет нефти и газа (национальный исследовательский университет) имени И.М. Губкина, г. Москва, Россия, Алатырева Яна Алексеевна, аспирант, ассистент, Федеральный научный центр физической культуры и спорта (ФНЦ ВНИИФК), Российский экономический университет имени Г.В.Плеханова, г. Москва, Россия..... 106

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ФЕСТИВАЛЕЙ ГТО В ВУЗАХ

Бобков Виталий Викторович, канд. пед. наук, доцент, Поздняков Василий Евгеньевич, старший преподаватель, Кузнецов Николай Викторович, старший преподаватель, Российский государственный университет нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина, Москва, Россия 110

ВЛИЯНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ВОЗДУХА НА СТАТИСТИЧЕСКОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ В БЕГЕ НА 3000 МЕТРОВ У СТУДЕНТОВ-МУЖЧИН

Зырянова Нелли Васильевна, канд. биол. наук, доцент, Бакулина Ольга Олеговна, старший преподаватель, Титушина Наталья Викторовна, канд. пед. наук, доцент, Жукарева Галина Михайловна, старший преподаватель, РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина, Москва, Россия ... 115

ОЦЕНКА РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСА ГТО СРЕДИ МОЛОДЕЖИ 16-29 ЛЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ВЫПОЛНЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ В 2022 ГОДУ

Зюрин Эдуард Адольфович, канд. пед. наук, доцент, заведующий лабораторией, Петрук Елена Николаевна, научный сотрудник, Бобков Виталий Викторович, канд. пед. наук, младший научный сотрудник, ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, Москва, Россия, Бобкова Елена Николаевна, канд. пед. наук, доцент, проректор, ФГБОУ ВО «СГУС», Смоленск, Россия 119

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОВЕДЕННОГО ФЕСТИВАЛЯ ГТО ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Копылова Нина Евгеньевна, старший преподаватель, Смоленкова Екатерина Александровна, ФГБОУ ВО Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, Москва, Россия, Курякова Любовь Николаевна, старший преподаватель, Московский международный университет, Москва, Россия, Цымбал Владимир Александрович, соискатель, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого (СПбПУ), Санкт-Петербург, Россия..... 126

ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ И ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ VI СТУПЕНИ КОМПЛЕКСА ГТО СТУДЕНТАМИ ВЫСШИХ ЗАВЕДЕНИЙ

Антипенков Артём Романович, студент, Российский Экономический Университет (РЭУ) имени Г.В. Плеханова, Москва, Россия, Научный руководитель – Кокоулина Ольга Павловна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Российского Экономического Университета (РЭУ), Москва, Россия..... 131

НОРМАТИВНОЕ И ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСА ГТО В СИСТЕМЕ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Новокрещенов Владимир Васильевич, доктор педагогических наук, профессор Удмуртский государственный университет, Ижевск, Россия 136

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», ПО НОРМАТИВАМ КОМПЛЕКСА ГТО Стерхова Екатерина Александровна, аспирант, ФГБОУ ВО Удмуртский государственный университет, Ижевск, Россия	140
VI. Профессиональная направленность физического воспитания студентов.....	144
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ КАК КРИТЕРИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА Акулова Татьяна Николаевна, доцент кафедры физического воспитания, Смирнова Елена Валерьевна, канд. тех. наук, старший преподаватель кафедры социологии, психологии и права, Российский химико-технологический университет имени Д.И. Менделеева, Москва, Россия	144
ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЕ ОБУЧЕНИЕ БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В МИНИ-ФУТБОЛ С УЧЕТОМ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ Травников Василий Александрович, магистрант, Варфоломеева Зоя Семеновна, канд. пе. наук, профессор, Череповецкий государственный университет, Череповец, Россия.....	148
VII. Перспективные технологии организации спортивной и физкультурно-массовой работы в вузе	153
ОБ ОРГАНИЗАЦИИ КИБЕРСПОРТИВНОЙ РАБОТЫ В ВУЗАХ Егорычева Элина Викторовна, доцент, канд. пед. наук, Маликов Александр Юрьевич, старший преподаватель, Московский Политех, Москва, Россия.....	153
ОРГАНИЗАЦИЯ МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ НА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «АЭРОБИКА» Зуйкова Елена Георгиевна, канд. пед. наук, доцент, Бушма Татьяна Валерьевна, канд. пед. наук, доцент, Бондарчук Ирина Леонидовна, старший преподаватель, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург, Россия.....	158
ПОВЫШЕНИЕ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ Логинов Олег Николаевич, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания, «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова», Россия, Москва, «Московский государственный технический университет Гражданской авиации», Россия, Москва, Краснобородько Алиса Владимировна, студентка, Дементьева Маргарита Викторовна, студентка «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова», Россия, Москва	163
ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ПОСРЕДСТВОМ РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ НАЧАЛЬНОЙ ШАХМАТНОЙ ПОДГОТОВКИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ Мартынов Павел Никитич, аспирант, Мартынов Петр Никитич, магистрант, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург, Россия	168
ВЛИЯНИЕ АКВААЭРОБИКИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОК Ямилева Рита Маратовна, доцент, Шафикова Лиля Рафаэловна, доцент, Маркешина Ольга Сергеевна, старший преподаватель, УГНТУ, Уфа, Россия	173
ИСТОРИЯ СПОРТА В ТЮМЕНСКОМ ИНДУСТРИАЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ Субботин Владимир Яковлевич, профессор, канд. пед. наук, Тюменский индустриальный университет, Тюмень, Россия.....	178
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БОКСА ПУТЁМ РАСШИРЕНИЯ ЗРИТЕЛЬНЫХ ВОСПРИЯТИЙ Филимонов Василий Иванович, докт. пед. наук, профессор, Жарский Роман Владимирович, старший преподаватель Медведева Ольга Александровна, старший преподаватель, Университет науки и технологий МИСИС, Москва, Россия; Западно-Подмосковный институт туризма (филиал РМАТ).	183

УДК: 796.015.686

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА

УДМУРТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА Митриченко

Расима Хайдаровна, канд. пед. наук, зав. кафедрой физического воспитания, Харин Александр Александрович, старший преподаватель, Институт физической культуры и спорта Удмуртского государственного университета, Ижевск, Россия

Ключевые слова: *физическая подготовка, студенты, физическое воспитание.*

Аннотация. *В статье рассматривается физическая подготовленность студентов 1 курса Удмуртского Государственного университета (УдГУ).*

PHYSICAL FITNESS OF 1ST YEAR STUDENTS AT UDMURT STATE UNIVERSITY

Mitrichenko Rasima Haidarovna, Ph.D., Head of the Department of IFKiS, UdGU, Izhevsk, Russia

Alexander A. Kharin, Senior Lecturer, IFKiS, UdsU, Izhevsk, Russia

Keywords: *physical training, students, physical education.*

Annotation. *The article discusses the physical fitness of 1st-year students of Udmurt State University (UdGU).*

Актуальность. На сегодняшний день большое внимание уделяется вопросам, связанными с укреплением и сохранением здоровья населения, в том числе и студенческой молодежи. Основным документом федерального уровня в России, регламентирующим деятельность в рассматриваемой сфере, является «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года», утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. № 3081-р [1].

Физическая подготовленность является одним из критериев здоровья человека. Поэтому определение физической подготовленности студентов 1 курса необходимо, прежде всего, для индивидуализации, оптимизации процесса физического воспитания в вузе.

Цель нашего исследования – определить и проанализировать уровень физической подготовленности студентов 1 курса Удмуртского государственного университета (УдГУ).

Методы и организация исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование.

Исследование проводилось в начале 1 семестра 2022 года на базе УдГУ после нескольких практических занятий. В исследовании приняли участие студенты 1 курса имеющие основную медицинскую группу здоровья – 280 девушек и 161 юношей. Для определения уровня развития выносливости, быстроты, силы педагогическое тестирование осуществлялось по следующим видам испытаний: девушки – 100 метров, 2000 метров, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту; юноши – 100 метров, 3000 метров, подтягивание из виса на высокой перекладине. Полученные данные оценивались по пятибалльной системе.

Результаты и их обсуждение. В ходе нашего исследования были получены следующие результаты.

В беге на 100 метров у девушек на 5 баллов показали результат всего 10%, на 4 балла 27,4%, на 3 балла 11,7%, на 2 балла 23,1%, на 1 балл 11,4% и 16,4% не уложились в норматив.

У юношей результаты бега на 100 метров на 5 баллов показали 11,2%, на 4 балла уложились 34,2%, на 3 балла 11,2%, на 2 балла уложились 16,1%, один балла набрали 9,9%. Не уложились в норматив и не набрали ни одного балла 17,4% (рис. 1).

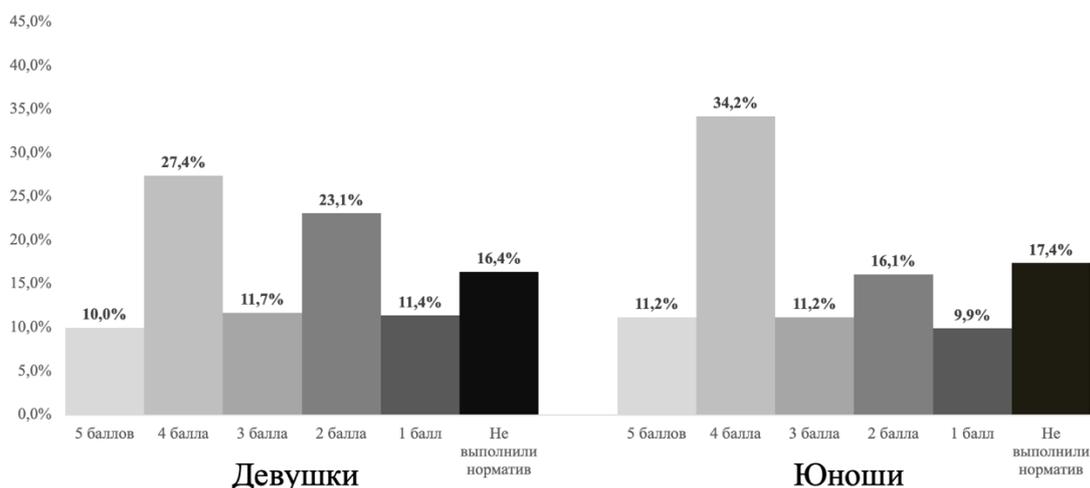


Рис. 1 Результаты бега на 100 метров (девушки, юноши)

В беге на длинные дистанции 2000 метров у девушек на 5 баллов результат показали 20,6%, результат, соответствующий 4 баллам, показали 18,2%, на 3 балла пробежали 36,3% девушек, у 11,0% результат на 2 балла, результат равный одному баллу показали 3,2%, не смогли пробежать на минимальный результат 10,7% студенток.

Результаты бега на 3000 метров у юношей получились следующие: на 5 баллов пробежали 8,1%, результат на 4 балла показали 17,4% юношей, у 18,6% результат равен 3 баллам, на 2 балла пробежали 8,1%, один балл получили 9,3%, не смогли выполнить минимальный норматив 38,5% студентов (рис. 2).

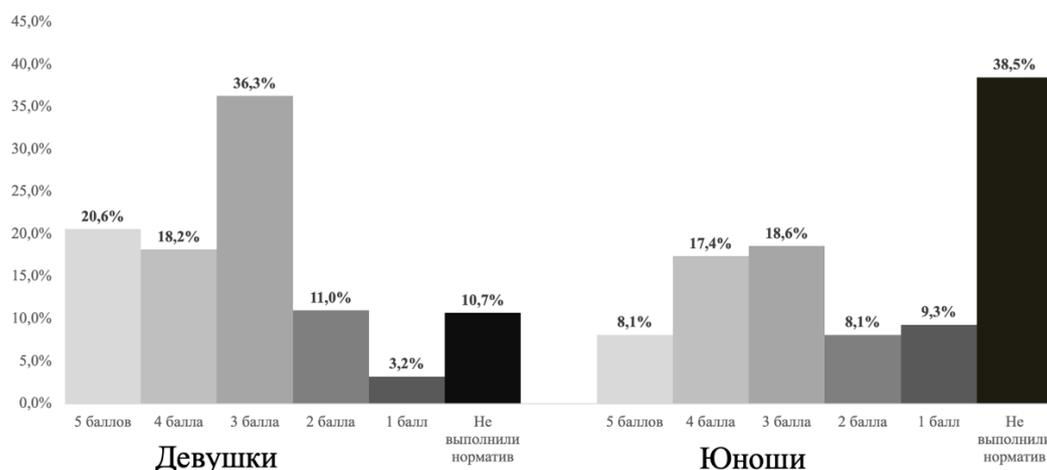


Рис. 2 Результаты бега на 2000 метров девушки, 3000 метров юноши

Результаты в тесте «подъем в сед из положения лежа» представлены на рис. 3.

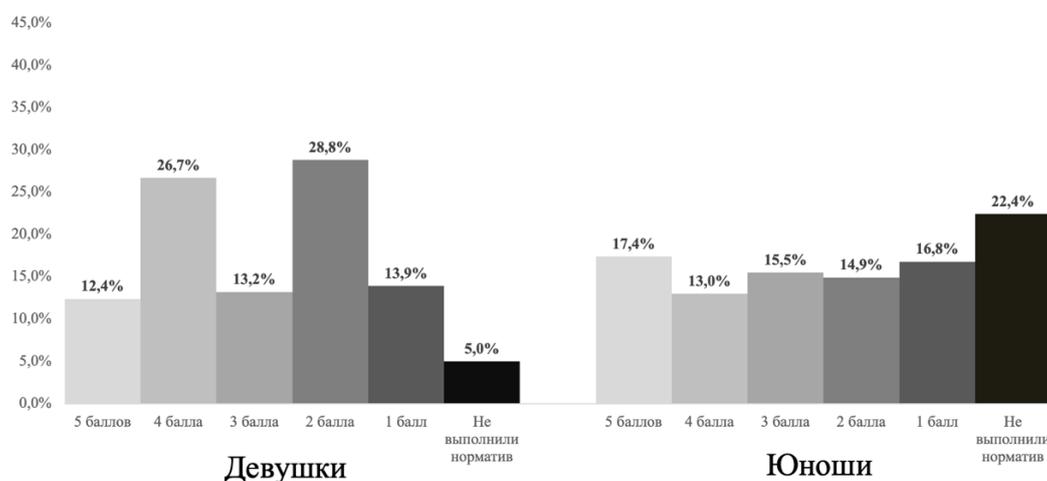


Рис. 3 Результаты теста поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)

У девушек в тесте «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту» на 5 баллов выполнили 12,4%, на 4 балла результат соответствует у 26,7%, у 13,2% результат равен 3 баллам, 2 балла получили 28,8%, один балл набрали 13,9%, не уложились в минимальный норматив 5,0% девушек.

У юношей в тесте «Подтягивание из виса на высокой перекладине» на 5 баллов выполнили 17,4%, у 13,0% результат равен 4 баллам, 3 балла получили

15,5%, у 14,9% результат соответствует 2 баллам, на 1 балл выполнили тест 16,8%, не уложились в минимальный норматив 22,4% юношей.

Выводы. Полученные в ходе исследования результаты показали, что среди студентов 1 курса при выполнении всех трех тестов достаточно высокий процент лиц, не выполнивших минимального норматива. Физическая подготовленность юношей ниже, чем девушек, особенно в тесте на выносливость.

Полученные результаты необходимо учитывать при организации занятий по физической культуре таким образом, чтобы физическое развитие студентов проходило в благоприятных условиях. Необходимо повышать мотивацию студентов к занятиям по физической культуре.

Список литературы

1. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года [Электронный ресурс]. - URL: <http://government.ru/docs/all/131173/> (дата обращения 10.12.2022).
2. Лазарев, И.В. Формирование физкультурно-спортивной среды вуза как условие регулярного участия студентов и преподавателей VI-XI ступени в выполнении нормативов ВФСК ГТО / В.В. Бобков, С.Ю. Татарова, И.В. Лазарев, Л.Г. Рыжкова // Теория и практика физической культуры. – 2022. - № 9. – С. 104 – 107.