

10. Wilson, T.D., Serrador, J.M. and Shoemaker, J.K. (2003), "Head position modifies cerebrovascular response to orthostatic stress", *Bain Research*, No. 2, pp. 261–268.

Контактная информация: saraykind@cspu.ru

Статья поступила в редакцию 30.05.2023

УДК 796.015.68

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА НА ОСНОВЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Борис Александрович Свиридов, кандидат педагогических наук, старший преподаватель, Ирина Николаевна Антонова, старший преподаватель, Светлана Игоревна Бочкарева, старший преподаватель, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, Москва

Аннотация

В статье рассматривается физическая подготовленность студентов 1 курса Российского экономического университета имени Г.В. Плеханова в начале и в конце 2022/2023 учебного года. Было определено, что в начале учебного года физическая подготовленности студентов на основе контрольных нормативов и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» находится на низком уровне. Только одно упражнение юноши смогли выполнить на норматив, соответствующий бронзовому знаку. Девушки не одно из упражнений на минимальный норматив не выполнили. В конце учебного года уровень физической подготовленности обучающихся статистически стал выше, и по всем контрольным упражнениям они уложились в минимальные нормативы.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическая подготовленность, студенты, экономический университет, контрольные нормативы.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p370-373

ANALYSIS OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF A UNIVERSITY OF ECONOMICS ON THE BASIS OF CONTROL STANDARDS

Boris Aleksandrovich Sviridov, candidate of pedagogical sciences, senior teacher, Irina Nikolaevna Antonova, senior teacher, Svetlana Igorevna Bochkareva, senior teacher, Plekhanov Russian University of Economics, Moscow

Abstract

The article deals with the physical preparedness of the 1st year students of G.V. Plekhanov Russian University of Economics at the beginning and at the end of the academic year 2022/2023. It was determined that at the beginning of the academic year the level of physical preparedness of students on the basis of control standards and standards of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" is at a low level. Only in one exercise the boys were able to meet the minimum standards. Girls could not meet the minimum standard on one of the exercises. At the end of the school year the level of physical preparedness of students was statistically higher and they met the minimum standards on all exercises.

Keywords: physical training, physical fitness, students, university of economics, control standards.

ВВЕДЕНИЕ

Физическая подготовка студентов – это процесс комплексного воздействия на обучающихся, их физическое состояние и здоровье, а также повышение их физической работоспособности. С помощью средств физического воспитания преподаватели не только совершенствуют физические качества студентов, но также воспитывают их духовные и

нравственные качества, тем самым подготавливая обучающихся к плодотворной трудовой и другим видам деятельности [1].

Цель физического воспитания студентов – «формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности» [1].

В Российском экономическом университете имени Г.В. Плеханова процесс физического воспитания студентов осуществляется в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом Министерства образования и науки Российской Федерации. При этом на базе университета находится 6 залов и 1 бассейн для проведения практических занятий (зал общей физической подготовки, тренажерный зал, фитнес зал, зал бильярда, зал единоборств, зал лечебной физической культуры). В каждом зале реализуется своя специфика физической подготовки. Студентов обучают жизненно важным навыкам плавания и самообороны, обучают технике выполнения базовых физических упражнений (сгибания-разгибания рук в упоре лежа и в вися на перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине и т. д.), а также технике игры в бильярд. Тем самым у студентов формируется большой арсенал двигательных умений и навыков, которые они могут перенести на любую двигательную деятельность: в трудовой процесс, в различные необычные условия внешней среды [1, 2]. Таким образом, физическое воспитание в системе высшего образования является неотъемлемой частью процесса подготовки квалифицированных кадров любой специальности.

Целью исследования является анализ физической подготовленности студентов 1 курса Российского экономического университета имени Г.В. Плеханова на основе контрольных нормативов в течение учебного года.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование.

Исследование проводилось в 2022/2023 учебном году на базе Российского экономического университета имени Г.В. Плеханова в зале общей физической подготовки. Каждый год на кафедре физического воспитания в рамках учебного плана для мониторинга физической подготовленности студенты выполняют контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП) осенью и весной учебного года. В исследовании приняли участие 50 юношей и 35 девушек старше 18 лет и имеющие, в соответствии с медицинским обследованием, основную группу здоровья. Для сравнения физической подготовленности в начале и в конце учебного года, юноши выполняли 4 упражнения, девушки выполняли 3 упражнения: 1) сгибание-разгибание рук в вися на перекладине до повторного максимума (выполняли только юноши) (рисунок 1); 2) сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу до повторного максимума (рисунок 2); 3) поднимание туловища из положения лежа на спине максимальное количество повторений за 60 секунд (рисунок 3); 4) приседания максимальное количество повторений за 30 секунд.



Рисунок 1 – Сгибание-разгибание рук в вися на перекладине

При выполнении этого упражнения юноши сгибали руки до момента пересечения подбородка линии перекладины и полностью разгибали руки при опускании вниз.

При выполнении этого упражнения юноши и девушки при опускании вниз касались грудью небольшого мяча и при поднимании полностью выпрямляли руки.

Данное упражнение выполнялось в парах. Один партнер фиксировал ноги, другой выполнял поднятие туловища. Руки обучающихся в момент выполнения упражнения находились на затылке. При поднимании туловища следовало локтевыми суставами касаться коленных суставов.

На рисунке 4 показан момент выполнения контрольного норматива.



Рисунок 2 – Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу



Рисунок 3 – Поднимание туловища из положения лежа на спине



Рисунок 4 – Выполнение контрольного норматива

Перед началом сдачи нормативов была проведена организованная разминка и дополнительно доведена до обучающихся информация по технике безопасности и правильности выполнения упражнений.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В таблице 1 приведены средние результаты юношей при выполнении контрольных нормативов в начале и в конце учебного года.

Таблица 1 – Результаты юношей при выполнении упражнений

Упражнение	В начале года	В конце года	p
	M±σ		
Сгибание-разгибание рук в вися на перекладине (количество повторений)	5±2	8±3	<0,05
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (количество повторений)	38±7	45±8	<0,05
Поднимание туловища из полож. лежа на спине за 60 сек (кол-во повтор.)	30±1,5	37±3,5	<0,05
Приседания за 30 секунд (количество повторений)	35±2	41±3	<0,05

Полученные данные в начале и в конце учебного года сравнивались t-критерием Стьюдента. На уровне значимости 0,05 наблюдаются статистически значимые различия во всех упражнениях.

Как видно из таблицы, в начале учебного года уровень подготовленности мужчин в сгибаниях-разгибаниях рук в вися на перекладине и в поднимании туловища лежа на спине за 60 секунд находился ниже нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО). Для их возрастной группы минимальный результат (бронзовый знак) составляет 8 и 34 повторения соответственно. В конце учебного года юноши выполнили эти упражнения в соответствии с нормами бронзового знака.

В таблице 2 приведены средние результаты девушек при выполнении контрольных нормативов в начале и в конце учебного года.

Таблица 2 – Результаты девушек при выполнении упражнений

Упражнение	В начале года	В конце года	p
	M±σ		
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (количество повторений)	5±2,5	12±3	<0,05
Поднимание туловища из полож. лежа на спине за 60 сек (кол-во повтор.)	24±3	31±1,5	<0,05
Приседания за 30 секунд (количество повторений)	29±2,5	36±3	<0,05

Полученные данные также сравнивались t-критерием Стьюдента. На уровне значимости 0,05 наблюдаются статистически значимые различия во всех упражнениях.

В начале учебного года девушки выполняли сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, а также поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 секунд ниже уровня нормативов ВФСК ГТО. Для их возрастной группы результат на бронзовый знак составляет 8 и 31 повторение соответственно. В конце учебного года девушки поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 секунд смогли выполнить на бронзовый знак, а сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу выполнили на серебряный знак.

Как видно из двух таблиц, уровень физической подготовленности обучающихся 1 курса в начале учебного года является очень низким. В двух упражнениях (из трех представленных у юношей и двух у девушек) юноши и девушки не смогли выполнить минимальные нормативы ВФСК ГТО. В конце учебного года юноши выполнили эти упражнения на бронзовый знак, а девушки на бронзовый и серебряный.

ВЫВОДЫ

Из результатов исследования можно заключить, что уровень физической подготовленности студентов 1 курса Российского экономического университета имени Г.В. Плеханова в начале 2022/2023 учебного года находился на низком уровне. По нашему мнению, это связано с плохой реализацией учебного плана по физической культуре в старших классах средних учебных заведений. В конце учебного года благодаря работе профессорско-преподавательского состава кафедры физического воспитания уровень физической подготовленности этих же студентов стал намного выше, о чем свидетельствуют полученные результаты.

ЛИТЕРАТУРА

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методологические аспекты спорта и профессионально прикладных форм физической культуры) / Л.П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорта, 1991. – 543 с.
2. Хромин Е.В. Управление Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО на муниципальном уровне / Е.В. Хромин // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 1. – С. 3–5.

REFERENCES

1. Matveev, L.P. (1991), *Theory and methodology of physical culture (general principles of theory and methodology of physical education; theoretical and methodological aspects of sports and professionally applied forms of physical culture)*, Physical education and sports, Moscow.
2. Khromin, E.V. (2019), "Management of the All-Russian Physical Culture and Sports complex of the GTO at the municipal level", *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 328–331.

Контактная информация: sviridovborgya@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 27.06.2023

УДК 796

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Евгений Николаевич Семенов, кандидат педагогических наук, доцент, профессор, Любовь Николаевна Чурикова, кандидат педагогических наук, доцент, профессор,