

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

УДК 378.172

DOI 10.5930/1994-4683-2025-14-20

**Мониторинг изменения общей физической подготовленности студентов
спортивного вуза на примере специализации «легкая атлетика»**

Лутковский Владимир Евгеньевич, кандидат педагогических наук, доцент
Сухарева Светлана Михайловна, кандидат педагогических наук, доцент

*Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и
здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. Высокий уровень общей физической подготовленности обучающихся в вузах физической культуры и спорта – важная составляющая формирования профессиональных компетенций, что является залогом их дальнейшей успешной профессиональной деятельности.

Цель исследования – выявить тенденции изменения общей физической подготовленности студентов-легкоатлетов первого курса очной формы обучения с 2020 по 2025 год.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие обучающиеся 1 курса очной формы 2020/21 и 2024/25 учебных годов. Был проведен мониторинг общей физической подготовленности в начале и в конце учебного года, произведен статистический анализ результатов тестирования в сравнении с нормативами по 10-балльной шкале оценивания.

Результаты исследования и выводы. Выявлены тенденции изменения общей физической подготовленности обучающихся студентов. В целом студенты 1 курса 2024/25 учебного года превосходят по уровню подготовленности студентов 2020/21 годов. Однако по ряду показателей отмечена общая недостаточность в их развитии. Гибкость является отстающей физической способностью, как у мужчин, так и у женщин. Кроме того, у мужчин силовые способности соответствуют только среднему уровню развития, а у женщин несколько отстают скоростно-силовые способности.

Ключевые слова: студенты спортивных вузов, общая физическая подготовленность, легкая атлетика.

**Monitoring changes in the overall physical fitness of students at a sports university,
using the specialization 'athletics' as an example**

Lutkovsky Vladimir Evgenievich, candidate of pedagogical sciences, associate professor
Sukhareva Svetlana Mikhailovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract. A high level of overall physical fitness among students in higher education institutions of physical culture and sports is an important component in the formation of professional competencies, which serves as a guarantee of their future successful professional activities.

The purpose of the study is to identify the trends in the overall physical fitness of first-year students majoring in athletics in full-time education from 2020 to 2025.

Research methods and organization. The study involved first-year students in full-time study during the academic years 2020/21 and 2024/25. A monitoring of overall physical fitness was conducted at the beginning and the end of the academic year, and a statistical analysis of the testing results was carried out in comparison with the standards based on a 10-point grading scale.

Research results and conclusions. Trends in the changes of the overall physical fitness of students have been identified. In general, first-year students of the 2024/25 academic year surpass the fitness level of students from the 2020/21 year. However, a general deficiency in their development has been noted across several indicators. Flexibility remains a lagging physical ability for both men and women. Furthermore, the strength capabilities of men correspond only to an average level of development, while women's speed-strength abilities are somewhat behind.

Keywords: students of sports universities, overall physical fitness, athletics.

ВВЕДЕНИЕ. На современном этапе развития сферы физической культуры и спорта предъявляются высокие требования к обучающимся, осваивающим программы бакалавриата по направлениям подготовки 49.03.01 и 49.03.04. В рамках

освоения программ бакалавриата обучающиеся должны быть готовы к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: тренерской, педагогической, организационно-методической, научно-исследовательской и др., что требует высокого уровня подготовленности, особенно физической [1, 2].

Однако, согласно данным ВОЗ, уровень физической подготовленности школьников, будущих абитуриентов и студентов, в том числе и спортивных вузов, неуклонно снижается ввиду большой загруженности образовательного процесса и цифровизации многих сфер жизнедеятельности подростков [3, 4]. Активная государственная политика в области повышения физической активности населения (пропаганда здорового образа жизни, доступность и разнообразие видов физической культуры и спорта) позволяет скорректировать снижение физической подготовленности.

Обучающиеся спортивного вуза, как правило, являются действующими спортсменами с высоким уровнем специальной физической подготовленности с учетом избранного вида спорта (например, легкой атлетики). Не всегда наличие спортивного разряда свидетельствует о разносторонней общей физической подготовленности. Тенденции узконаправленной подготовки приводят к тому, что у обучающихся могут возникнуть сложности в освоении практических дисциплин, что приведет к снижению качества формирования профессиональных компетенций и, в дальнейшем, успешного профессионального становления [5].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – выявить тенденции изменения общей физической подготовленности студентов первого курса очной формы обучения с 2020 по 2025 год на примере групп специализации «легкая атлетика».

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В исследовании приняли участие студенты первого курса очной формы обучения, специализирующиеся в видах легкоатлетического спорта, по направлению подготовки 49.03.01 и 49.03.04, в количестве 69 человек. Первый этап исследований был проведен в 2020/21 учебном году. Особенностью организации обучения студентов первого курса стало наличие в течение учебного года периодов дистанционного обучения, связанных с распространением коронавирусной инфекции. Второй этап был организован в 2024/25 учебном году. В начале и в конце учебного года, на каждом этапе, производилась оценка их общей физической подготовленности с использованием контрольных упражнений, оценивающих уровень развития физических способностей.

Для оценки комплексных форм скоростных способностей был использован бег на 60 м. Прыжок в длину с места и прыжок в высоту с места (по Абалакову) применялись для оценки скоростно-силовых способностей. Бросок ядра «снизу вперед-вверх» (вес ядра 3 кг у женщин и 5 кг у мужчин) определял показатели силовых способностей. Челночный бег 3x10 м и наклон вперед из положения стоя были использованы для оценки координационных способностей и гибкости соответственно. У мужчин выносливость определялась по результату бега на дистанции 1000 м, а у женщин – 600 м.

Тестирование проводилось в течение 2-3 дней на стадионе. Бег на 60 м, 600/1000 м и челночный бег были организованы в формате финальных забегов. В прыжковых видах и в контрольном упражнении «бросок ядра снизу вперед-вверх»

студентам предоставлялась возможность выполнить 3 попытки с фиксацией лучшей в итоговом протоколе. Результат в наклоне вперед фиксировался при удержании данного положения в течение 2 секунд.

Уровень подготовленности студентов для унификации всех контрольных нормативов определялся по разработанной 10-балльной шкале оценивания.

В основу контрольных нормативов легли рекомендации, изложенные в предыдущих исследованиях, связанных с определением физической подготовленности студентов физкультурных вузов [5].

Фрагмент системы оценивания представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Контрольные нормативы, эквивалентные 1, 4, 7 и 10 баллам

Контрольные упражнения	Пол	1 балл	4 балла	7 баллов	10 баллов
Бег 60 м (с)	мужчины	≥ 10,5	9,8-9,6	8,9-8,7	≤ 8,0
	женщины	≥ 12,0	11,3-11,1	10,4-10,2	≤ 9,5
Бег 1000/600 м (мин)	мужчины	≥ 5,27	4,52-4,36	4,01-3,45	≤ 3,10
	женщины	≥ 3,21	3,00-2,51	2,30-2,21	≤ 2,00
Прыжок в длину с места (см)	мужчины	≤ 179	200-209	230-239	≥ 260
	женщины	≤ 175	186-190	201-205	≥ 216
Челночный бег 3x10 м (с)	мужчины	≥ 8,2	7,9	7,6	≤ 7,3
	женщины	≥ 8,6	8,3	8,0	≤ 7,7
Наклон вперед (см)	мужчины	≤ (-) 10	(-) 3-1	6 - 8	≥ 15
	женщины	≤ 6	11 - 12	17 - 18	≥ 23
Бросок ядра «снизу вперед-вверх» (м)	мужчины	≤ 8,99	10,00-10,49	11,50-11,99	≥ 13,00
	женщины	≤ 6,49	7,50- 7,99	9,00-9,49	≥ 10,50
Прыжок в высоту с места по Абалакову (см)	мужчины	≤ 18	29-33	44-48	≥ 59
	женщины	≤ 13	24-28	39-43	≥ 54

Диагностика общей физической подготовленности была проведена в 2020/21, 2021/22 и 2024/25 учебных годах. Полученные данные были обработаны с использованием методов математической статистики.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Первый курс обучающихся 2020/21 (далее 2020) учебного года совпал с периодом ограничений, вызванных распространением коронавирусной инфекции. Ограничения затронули все сферы жизни и образовательной деятельности студентов, в том числе их спортивную подготовку. Это не могло не повлиять на изменение уровня общей физической подготовленности первокурсников. В сравнении с показателями развития физических способностей обучающихся 2024/25 (далее 2024) учебного года результаты студентов 2020 года оказались значительно ниже по своему уровню при повторном определении подготовленности в конце учебного года (табл. 2). Исключение касается 2–3 нормативов при сравнении групп, разделенных по половому признаку.

У мужчин первого курса 2020 учебного года наблюдается снижение результатов тестирования по всем контрольным нормативам, за исключением наклона вперед и прыжка в длину с места, где наблюдается положительная динамика к концу учебного года. В 2024 году по четырем тестам из семи прослеживается рост результатов.

Таблица 2 – Динамика уровня общей физической подготовленности у мужчин, n=25

Год	Период	Показатели ОФП студентов легкоатлетов (мужчины)						
		Бег 60 м (с)	Бег 1000 м (мин)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок ядра (м)	Прыжок в высоту с места (см)	Челночный бег 3x10 м (с)	Наклон вперед (см)
2020/21 уч. год	Сентябрь (M±m)	7,63 ± 0,34	3,15 ± 0,25	245,40 ± 16,04	12,44 ± 1,52	54,75 ± 10,37	7,03 ± 0,22	+10,14 ± 1,95
	Май (M±m)	7,90 ± 0,47	3,59 ± 0,38	252,10 ± 17,66	12,39 ± 1,13	50,21 ± 8,01	7,34 ± 0,30	+12,57 ± 5,62
2024/25 уч. год	Сентябрь (M±m)	7,41 ± 0,45	3,44 ± 0,48	254,11 ± 19,44	12,21 ± 1,80	54,56 ± 9,12	7,27 ± 0,11	-1,11 ± 9,93
	Май (M±m)	7,87 ± 0,42	3,48 ± 0,50	247,25 ± 18,80	12,93 ± 1,77	55,62 ± 8,96	7,21 ± 0,40	+1,88 ± 6,31
Динамика М 2020-2021 год (%)		+3,54	+13,97	+2,73	-0,40	-8,29	+4,41	+23,96
Динамика М 2024-2025 год (%)		+6,21	+1,16	-2,70	+5,90	+1,94	-0,83	+37,13
Динамика М 2020-2024 год (%)		- 2,88	+9,21	+ 3,55	- 1,85	- 0,35	+3,41	-90,13
Динамика М 2021-2025 год (%)		- 0,38	- 3,06	- 1,92	+ 4,36	+10,77	- 1,77	- 85,04

Студенты 2024 года в начале учебного года уступают студентам 2020 года в тот же период по результатам тестирования в беге на 1000 м и 3x10 м, в прыжке в высоту и броске ядра снизу вперед-вверх. В конце учебного года показатели подготовленности обучающихся 2024 года выше по всем тестам, за исключением прыжка в длину с места.

С целью более объективного исследования полученных данных было решено провести анализ динамики результатов подготовленности мужчин и женщин отдельно в балльной системе оценивания контрольных нормативов.

Анализ результатов тестирования подготовленности мужчин свидетельствует о достаточно высоком уровне развития их физических способностей (рис. 1). Все результаты превосходят отметку 7,5 балла по среднему значению, за исключением контрольного норматива «наклон вперед» у студентов, обучающихся в 2024 году. Уровень развития гибкости можно охарактеризовать как ниже среднего, что соответствует 4,22±3,11 балла. В сравнении с 2020 годом этот показатель снижен практически вдвое. Гибкость не является ведущей физической способностью в видах легкой атлетики, однако ее достаточное развитие позволяет увеличить амплитуду движения в скоростно-силовых видах легкой атлетики и снизить риск травматизма.

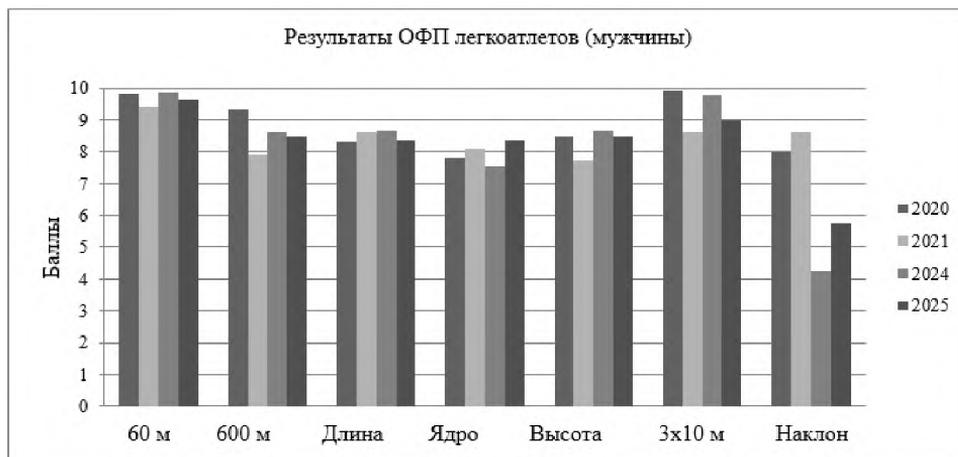


Рисунок 1 – Оценка результатов выполнения нормативов общей физической подготовленности у мужчин, n=25

Также следует выделить результаты в контрольном упражнении «бросок ядра снизу вперед-вверх». Выявлена тенденция снижения в 2024 году в сравнении с 2020 годом, что вызывает определенные опасения (результаты в 2024 (осень) и 2020 годах меньше 8 баллов). Исследуемые группы состоят преимущественно из спортсменов, которые специализируются в скоростно-силовых видах легкой атлетики. К ним относятся бег на короткие дистанции и прыжки, причем с годами изменения соотношения в специализации студентов не произошло. Силовые способности и особенно взрывная сила определяют результат на спринтерских дистанциях, в горизонтальных и вертикальных прыжках. Поэтому результаты в контрольном упражнении, устанавливающем данный вид силы (по значению немного выше среднего уровня), свидетельствуют о пробелах, существующих в подготовке студентов. Результаты сдачи контрольных нормативов у женщин представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Динамика уровня общей физической подготовленности женщин, n=41

Год	Период	Показатели ОФП студентов легкоатлетов (женщины)						
		Бег 60 м (с)	Бег 600 м (мин)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок ядра (м)	Прыжок в высоту с места (см)	Челночный бег 3x10 м (с)	Наклон вперед (см)
2020/21 уч. год	Сентябрь (M±m)	9,05 ± 0,54	2,14 ± 0,17	204,90 ± 12,01	10,14 ± 1,23	42,15 ± 6,99	7,75 ± 0,33	+12,50 ± 4,83
	Май (M±m)	9,12 ± 0,62	2,36 ± 0,27	207,80 ± 15,60	10,26 ± 1,52	41,71 ± 5,60	7,77 ± 0,25	+19,76 ± 4,58
2024/25 уч. год	Сентябрь (M±m)	8,46 ± 0,42	2,02 ± 0,15	217,12 ± 16,77	11,16 ± 1,52	45,65 ± 7,30	7,76 ± 0,33	+13,88 ± 5,68
	Май (M±m)	8,75 ± 0,61	2,08 ± 0,20	216,06 ± 19,59	11,34 ± 2,08	43,81 ± 6,68	7,75 ± 0,30	+15,56 ± 5,83
Динамика М 2020-2021 год (%)		+0,77	+10,28	+1,41	+1,18	-1,05	+0,26	+58,08

Продолжение таблицы 3							
Динамика М 2024-2025 год (%)	+3,43	+2,97	-0,49	+1,61	-4,03	-1,13	+12,10
Динамика М 2020-2024 год (%)	- 6,52	- 5,61	+ 5,96	+ 10,06	+8,30	+ 0,13	+ 11,04
Динамика М 2021-2025 год (%)	- 4,06	- 11,86	+ 3,97	+ 10,53	+ 5,03	- 0,26	- 21,25

У женщин, согласно результатам, полученным в начале и в конце учебного года, выявлено увеличение времени пробегания 60 и 600 метров и уменьшение высоты прыжка как в 2020, так и в 2024 году. Наблюдается положительная динамика в броске ядра снизу вперед-вверх и в наклоне вперед. В остальных тестах единых тенденций изменения не выявлено.

Студенты 2024 года в начале и в конце учебного года превосходят по уровню подготовленности студентов 2020 года, за исключением результатов челночного бега в сентябре и наклона вперед в мае. На рисунке 2 представлены результаты тестирования согласно 10-балльной шкале.

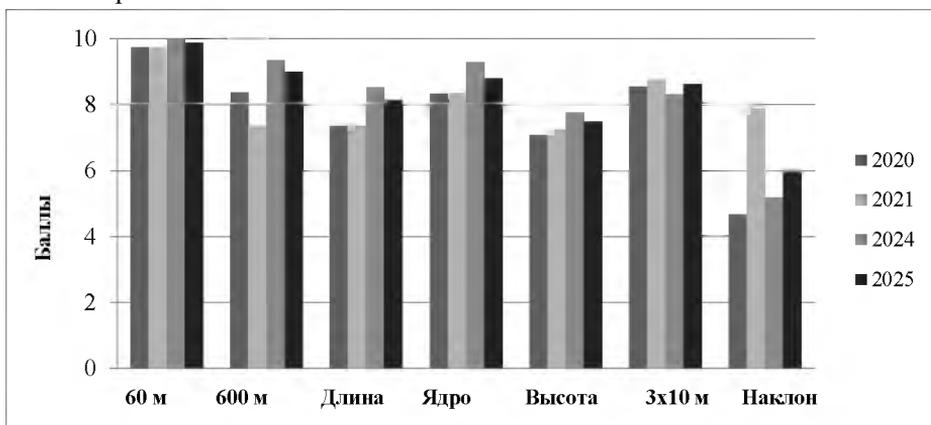


Рисунок 2 – Оценка результатов выполнения нормативов общей физической подготовленности у женщин, n=41

У женщин, как и у мужчин, выделяется результат в тесте «наклон вперед» с разнонаправленной тенденцией. В 2020 году обучающиеся продемонстрировали результат, соответствующий значению «ниже среднего», в 2024 году результат чуть превысил порог в 5 баллов. Однако в 2021 году результат был приближен к восьмibalльной отметке.

Скоростно-силовые способности у женщин оценивались по результатам контрольных упражнений «прыжок в длину с места» и «прыжок в высоту с места». Отметим, что только в 2024 году в первом тесте превышен 8-балльный порог, остальные значения находятся в пределах 7,08–7,76 балла. Прыжок в длину с места является контрольно-переводным нормативом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, регулярно использующимся в спортивной подготовке, что позволяет сделать вывод о том, что технически упражнение выполнялось правильно. Следовательно, имеется недостаток в развитии взрывной силы. Контрольное упражнение «прыжок с места вверх» требует определенного

технического навыка и умения использовать реактивные силы. Однако при сопоставлении результатов двух нормативов выявляется общая тенденция повышения скоростно-силовых способностей с 2020 года к 2024 году.

Выявлена тенденция снижения в 2024 году, по сравнению с 2020 и 2021, в развитии координационных способностей и невысокий уровень развития выносливости ($7,36 \pm 1,55$ балла) у женщин в 2021 году.

ВЫВОДЫ. Результаты проведенного исследования определили наличие некоторых тенденций в изменении общей физической подготовленности студентов-легкоатлетов, поступивших на первый курс очного отделения спортивного вуза в период с 2020/2021 до 2024/2025 учебного года. Определенным отрицательным образом отразился период, связанный с ковидными ограничениями, на общий уровень подготовленности студентов. Однако в дальнейшем отмечаются общие положительные изменения в уровне рассматриваемой подготовленности студентов более поздних лет набора. Вместе с этим детальный анализ показал, что в настоящее время имеются существенные отставания в развитии гибкости как у мужчин, так и у женщин. Также выяснилось, что у мужчин недостаточно развиты силовые способности, а у женщин – скоростно-силовые.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. ФГОС 49.03.01 Физическая культура. Приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 N 940 (ред. от 08.02.2021). URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-49-03-01-fizicheskaya-kultura-940/> (дата обращения: 10.06.2025).
2. ФГОС 49.03.04 Спорт. Приказ Минобрнауки России от 25.09.2019 N 886 (ред. от 08.02.2021). URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-49-03-04-sport-886/>. (дата обращения: 10.06.2025).
3. Попова Е. С., Иванова Н. А. Проблема недостаточной физической активности современных школьников // Проблемы педагогики. 2020. № 6 (51) С. 110–114. EDN: WVZUJY.
4. Физическая активность. Основные факты. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения: 25.05.2025).
5. Костюченко В. Ф., Лутковский В. Е., Сухарева С. М. Особенности освоения базовых видов легкой атлетики при различных формах обучения в физкультурных вузах // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 221–226. EDN: INNDFG.

REFERENCES

1. (2017), "Federal State Educational Standard 49.03.01 Physical Culture", Order of the Ministry of Education and Science of Russia dated 19.09.2017 No. 940 (revised on 08.02.2021), URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-49-03-01-fizicheskaya-kultura-940/>.
2. (2019), "Federal State Educational Standard 49.03.04 Sport. Order of the Ministry of Education and Science of Russia dated 25.09.2019 No. 886 (revised on 08.02.2021)", URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-49-03-04-sport-886/>.
3. Popova E. S., Ivanova N. A. (2020), "The Problem of Insufficient Physical Activity of Modern Schoolchildren", *Problems of Pedagogy*, No. 6 (51), pp. 110–114.
4. "Physical Activity. Key Facts", URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
5. Kostyuchenko V. F., Lutkovsky V. E., Sukhareva S. M. (2021), "Features of Mastering Basic Types of Athletics in Various Forms of Education in Physical Education Universities", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (194), pp. 221–226.

Информация об авторах: Лутковский В.Е., профессор кафедры теории и методики легкой атлетики им. В.В. Ухова, ORCID: 0000-0002-5111-8549, SPIN-код: 2589-2788.

Сухарева С.М., доцент кафедры теории и методики легкой атлетики им. В.В. Ухова, ORCID: 0000-0002-0504-7380, SPIN-код: 9592-6529.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 23.06.2025.

Принята к публикации 16.08.2025.