

УДК 796.011.3

**Физические возможности студентов выпускного курса,
занимавшихся в вузе армспортом**

Доронцев Александр Викторович¹, кандидат педагогических наук, доцент

Карпов Владимир Юрьевич², доктор педагогических наук, профессор

Волобуев Алексей Леонидович³, кандидат педагогических наук, доцент

Разживин Олег Анатольевич⁴, кандидат педагогических наук, доцент

¹*Астраханский государственный медицинский университет, Астрахань*

²*Российский государственный социальный университет, Москва*

³*Государственный университет по землеустройству, Москва*

⁴*Казанский (Приволжский) федеральный университет, Елабужский институт*

Аннотация. Весьма популярным в студенческой среде становится в последнее время армспорт, занятия которым могут обеспечить мощную стимуляцию всего организма человека. В статье представлено исследование по изучению физических возможностей студентов, занимавшихся армспортом в ходе своего обучения в вузе. Наблюдали в течение четырех лет физические здоровых студентов мужского пола, проходивших обучение на бакалавриате после школы. Проведены стандартные тесты на физическое развитие. Полученные результаты показали, что физические нагрузки регулярного характера в секции армспорта обеспечили развитие организма студентов с нарастанием их физических возможностей. Обнаруженные у занимающихся армспортом изменения были возможны в результате развития основных мышечных групп и внутренних органов. Отказ от дополнительных спортивных нагрузок в ходе студенчества приводил к сохранению общих физических способностей на низком уровне.

Ключевые слова: студенты, армспорт, физические возможности, физические нагрузки, физическое воспитание.

Physical abilities of graduate students who practiced armwrestling at the university

Dorontsev Alexander Viktorovich¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Karpov Vladimir Yurevich², doctor of pedagogical sciences, professor

Volobuev Alexey Leonidovich³, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Razjivin Oleg Anatholievich⁴, candidate of pedagogical sciences, associate professor

¹*Astrakhan State Medical University, Astrakhan*

²*Russian State Social University, Moscow*

³*State University of Land Use Planning, Moscow*

⁴*Kazan (Volga Region) Federal University, Elabuga Institute (branch)*

Abstract. Armwrestling has recently become very popular among students, as it can provide a powerful stimulation of the whole human body. The aim of the study: to trace the changes in the physical abilities of students who practiced armwrestling during their studies at the university. In this work, physically healthy male undergraduate undergraduate students after school were observed for 4 years. Physical activity of regular character in the armwrestling section ensured the development of the students' organism with the increase of their physical abilities. The changes found in armwrestlers were possible as a result of the development of their main muscle groups and internal organs. The refusal of additional sports loads during the course of studentship resulted in the preservation of general physical abilities at a low level.

Keywords: students, arm wrestling, physical ability, physical activity, physical activity, physical education.

ВВЕДЕНИЕ. Постепенное рациональное повышение выраженности физических нагрузок обеспечивает активирующее воздействие на тело человека [1] здорового и имеющего нарушения здоровья [2]. Это возможно вследствие активации деятельности внутренних органов, опорно-двигательной системы и усиления процесса гемодиализации [3]. Достигаемый в условиях дозированной физической активности общеукрепляющий результат указывает на желательность повышения на регулярной основе уровня физической активности особенно среди лиц молодого возраста [4]. В результате систематических тренировок возможно достичь выражен-

ного оздоровления и повышения работоспособности умственной и физической, что особенно заметно в молодом возрасте [5].

Исследователи отмечают, что наличие регулярных мышечных нагрузок приводит у человека к укреплению отдельных органов [6]. Повышение регулярной двигательной активности стимулирует в теле все жизненные процессы, повышая в целом физические возможности [7, 8].

Здоровье студентов является крайне ценным для любого социума параметром. Большая проблема здесь заключается в том, что эта категория молодежи вовлечена в интенсивный учебный процесс и очень часто имеет по этой причине низкое физическое развитие. Данная ситуация сильно ослабляет их здоровье и физическую работоспособность [9]. Преодолеть это реально, применяя систематические дозированные грамотно спланированные физические нагрузки, путем увлечения их каким-либо видом спорта [10].

Цель работы – проследить изменение физических возможностей студентов, занимавшихся армспортом в ходе обучения в вузе.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В ходе выполнения работы, положенной в основу статьи, наблюдались 26 полностью здоровых студентов мужского пола, поступивших в вуз после школы на очную форму обучения бакалавриата. Из них были собраны две группы обследуемых. Группа занимавшихся армспортом состояла из 12 студентов, которые помимо университетских занятий по предмету «Физическая культура» приступили к тренировкам по армспорту не реже 2 раз в неделю, длительностью не менее часа за занятие. Группу нетренирующихся составили 14 студентов, которые в течение всех четырех лет обучения на бакалавриате имели стабильно слабый уровень физических нагрузок и нерегулярно посещали отмеченные в их расписании академические занятия по физической культуре. В обеих группах проводили тестирование физических возможностей в начале обучения в вузе и в конце – перед выпуском на четвертом курсе. Обработка результатов выполнялась компьютерным способом путем расчета критерия Стьюдента (t).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В начале наблюдения у всех студентов были низкие скоростные параметры. Первокурсники смогли совершить прыжок на расстояние в $1,21 \pm 0,10$ м. Исходно они были способны пробежать расстояние в тридцать метров в течение $7,2 \pm 0,16$ с, шестьдесят метров – в течение $12,9 \pm 0,61$ с. Для наблюдавшихся первокурсников была свойственна низкая выносливость: они могли пробежать в течение 6 минут расстояние $737,3 \pm 14,22$ м. Первокурсники имели неразвитые силовые способности, о чем говорило небольшое число подтягиваний, на которое они были способны ($3,5 \pm 0,37$ раз). На их небольшие возможности в плане координации указывали результаты челночного бега 4×9 ($15,2 \pm 0,39$ с) и результаты тестирования на подскоки с помощью скакалки ($20,6 \pm 0,37$ повторов).

Занятия армспортом сопровождалась у студентов в ходе их обучения в вузе ростом их физических возможностей (таблица 1). У тренирующихся произошло ускорение на 67,4% процесса бега на 30 м и ускорение в 2,1 раза процесса бега на 60 м. При этом у них возросла дистанция прыжка на плоскости на 61,1%. По окончании исследования у физически активных студентов повысились силовые характеристики, что проявлялось в росте в 3,6 раза числа подтягиваний. Позитивная динамика этих параметров связана с выраженным развитием мышечной массы тела [11].

Таблица 1 – Параметры физического развития студентов

Характеристики физического развития	На первом курсе, М±m, n=26	На выпускном курсе, М±m	
		группа армспорта, n=12	группа нетренированных, n=14
Подтягивания на перекладине, раз	3,5±0,37	12,8±0,42 p<0,01	4,0±0,61
Подпрыгивание с помощью скакалки, повторов	20,6±0,37	40,1±0,45 p<0,01	24,1±0,38
Длительность челночного бега 4х9, с	15,2±0,39	9,3±0,44 p<0,01	14,8±0,32
Расстояние прыжка в длину с места, м	1,21±0,10	1,95±0,15 p<0,01	1,25±0,16
Бег на 30м, с	7,2±0,16	4,3±0,19 p<0,01	6,8±0,12
Расстояние, которое можно пробежать в течение 6 минут бега, м	737,3±14,22	1092,0±19,67 p<0,05	756,0±25,12
Бег на 60м, с	12,9±0,61	9,1±0,45 p<0,01	12,3±0,33

Примечание: p – статистическая значимость динамики параметров.

У занимавшихся армспортом в течение обучения в университете обнаружено весьма выраженное повышение способности к координации (у них укоротился на 63,4% челночный бег и возросло возможное число прыжков, выполняемых на скакалке, на 94,7%). Достигнутый в результате четырехлетних занятий армспортом эффект, без сомнения, вызван выраженным укреплением вестибулярного аппарата тренирующихся.

О росте у тренирующихся уровня выносливости говорило увеличение на 48,2% дистанции, которую они были способны пробежать на протяжении 6 минут. Выявленное высокое укрепляющее действие тренировок по армспорту следует объяснять выраженным гармоничным влиянием этого вида на организм тренирующихся даже в условиях обучения в вузе [12].

ВЫВОДЫ. У тренировавшихся в секции армспорта в течение студенчества развились координация, выносливость, скорость и сила. Физическая активность только в условиях урочных занятий по физической культуре у студентов университета почти не сказывалась на результатах их тестирования. Полученные в исследовании результаты дают основания рекомендовать студентам регулярные тренировки по армспорту в течение всего времени обучения в университете.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Доронцев А. В., Завалишина С. Ю., Болдов А. С., Воробьева Н. В. Влияние регулярных занятий рукопашным боем на функциональные возможности сердечно-сосудистой системы // Теория и практика физической культуры. 2023. № 7. С. 31–33.
2. Махов А. С., Медведев И. Н. Влияние регулярной физической активности на функциональный статус при астении // Теория и практика физической культуры. 2022. № 3. С. 112.
3. Малькова Ю. В., Доронцев А. В., Медведев И. Н., Комаров М. Н. Функциональные параметры кардиореспираторной системы у представителей игровых видов спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 11 (213). С. 340–346.
4. Скоросов К. К., Медведев И. Н., Доронцев А. В., Кириллова Н. В. Развитие качества выносливости у спортсменов различных специализаций // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 6 (220). С. 382–387.
5. Пучкова Н. Г., Медведев И. Н., Клещев В. В., Доронцев А. В. Функциональное развитие дыхательной системы при занятиях армспортом // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 5 (219). С. 326–329.

6. Порубайко Л. Н., Шарагин В. И., Завалишина С. Ю., Жмурко Е. И. Особенности формирования быстроты в разных видах спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 6 (220). С. 299–303.
7. Светличкина А. А., Медведев И. Н., Порубайко Л. Н., Комаров М. Н. Влияние регулярного обучения плаванию на параметры дыхательной системы // Теория и практика физической культуры. 2023. № 7. С. 42–44.
8. Медведев И. Н., Воробьева Н. В., Хвастунов А. А., Кичигина Е. В. Физиологические параметры сердца юных пловцов // Теория и практика физической культуры. 2022. № 10. С. 41.
9. Файзуллина И. И., Гладких А. М., Волобуев А. Л., Быстрицкая Э. С. Функциональные особенности кардиореспираторной системы у представителей единоборств // Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры, спорта, туризма и гостеприимства : сборник материалов XVI Международной научно-практической конференции. Москва, 2022. С. 331–336.
10. Малышев А. В., Медведев И. Н., Пучкова Н. Г., Сафиулин К. Х. Динамика физиологических параметров дыхательной системы у астенизированных студентов, начавших занятия спортивной ходьбой // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 10 (212). С. 256–261.
11. Одинцова М. О., Завалишина С. Ю., Жукова А. А. Функциональные характеристики сердца у юношей легкоатлетов // Теория и практика физической культуры. 2023. № 5. С. 33.
12. Завалишина С. Ю., Болдин А. С., Пучкова Н. Г., Жмурко Е. И. Динамика физиологических особенностей студентов с тугоухостью, занимающихся волейболом // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 6 (196). С. 130–135.

REFERENCES

1. Dorontsev A. V., Zavalishina S. Yu., Boldov A. S., Vorobieva N. V. (2023), "Influence of regular hand fighting on the functional capabilities of the cardiovascular system", *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*, No. 7, pp. 31–33.
2. Makhov A. S., Medvedev I. N. (2022), "Effect of regular physical activity on functional status in asthenia", *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*, No. 3, pp. 112.
3. Malykova Yu. V., Dorontsev A. V., Medvedev I. N., Komarov M. N. (2022), "Cardiorespiratory system functional parameters of playing sports athletes", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 11 (213), pp. 340–346.
4. Skorosov K. K., Medvedev I. N., Dorontsev A. V., Kirillova N. V. (2023), "Development of endurance quality in athletes of various specializations", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 6 (220), pp. 382–387.
5. Puchkova N. G., Medvedev I. N., Kleshchev V. V., Dorontsev A. V. (2023), "Functional development of the respiratory system during armsport", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 5 (219), pp. 326–329.
6. Porubayko L. N., Sharagin V. I., Zavalishina S. Yu., Zhmurko E. I. (2023), "Features of the formation of speed in different sports", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 6 (220), pp. 299–303.
7. Svetlichkina A. A., Medvedev I. N., Porubayko L. N., Komarov M. N. (2023), "Influence of regular swimming learning on the parameters of the respiratory system", *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*, No. 7, pp. 42–44.
8. Medvedev I. N., Vorobieva N. V., Khvastunov A. A., Kichigina E. V. (2022), "Physiological parameters of the heart of young swimmers", *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*, No. 10, pp. 41.
9. Fayzullina I. I., Gladkikh A. M., Volobuev A. L., Bystritskaya E. S. (2022), "Functional features of the cardiorespiratory system in representatives of martial arts", *Current trends, problems and ways of developing physical culture, sports, tourism and hospitality*, Collection of materials of the XVI International Scientific and Practical Conference, Moscow, pp. 331–336.
10. Malyshev A. V., Medvedev I. N., Puchkova N. G., Safiulin K. Kh. (2022), "Dynamics of physiological parameters of the respiratory system in asthenized students who started sport walking", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 10 (212), pp. 256–261.
11. Odintsova M. O., Zavalishina S. Yu., Zhukova A. A. (2023), "Functional characteristics of the heart in young athletes", *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*, No. 5, pp. 33.
12. Zavalishina S. Yu., Boldin A. S., Puchkova N. G., Zhmurko E. I. (2021), "Dynamics of deaf students physiological peculiarities practicing volleyball", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 6 (196), pp. 130–135.

Информация об авторах: **Доронцев А.В.**, доцент кафедры физической культуры, aleksandr.dorontsev@rambler.ru, ORCID 0000-0001-9446-103X; **Карпов В.Ю.**, профессор кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни, vu2014@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4337-4112>; **Волобуев А.Л.**, доцент кафедры физического воспитания, guz-aleksey74@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0003-0584-8676>; **Разживин О.А.**, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, olegrazzhivin@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3694-8672>. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 18.02.2024. Принята к публикации 13.03.2024.