

УДК 796.011

**Динамика физической подготовленности студенток  
профиля подготовки «Специальная психология»**

Элипханов Салман Байсултанович<sup>1</sup>, доктор педагогических наук, профессор

Аслаханов Саид-Али Махмудович<sup>1</sup>, доктор педагогических наук, профессор

Алиева Мадина Алхазуровна<sup>1</sup>

Вержбицкая Елена Григорьевна<sup>2</sup>, кандидат педагогических наук, доцент

<sup>1</sup>*Чеченский государственный педагогический университет, г. Грозный*

<sup>2</sup>*Адыгейский государственный университет, Институт физической культуры  
и дзюдо, г. Майкоп*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы выявления уровня физической подготовленности студенток. Исследование было проведено на кафедре физического воспитания Чеченского государственного педагогического университета. Целью исследования явилось обоснование и определение уровня физической подготовленности студенток для анализа и принятия педагогических решений по улучшению качества преподавания. В исследовании приняли участие 52 студентки очной формы обучения профиля «Специальная психология» 1 и 3 курсов. Выявлено, что бессистемность и нерегулярность занятий физической культурой у старшеклассников, связанные с подготовкой к сдаче ЕГЭ, отрицательно влияют на функциональную готовность к выполнению требований комплекса ГТО в вузе. Анализ результатов исследования выявил положительную динамику прироста уровня физической подготовленности с первого по третий курс. По мнению авторов, в вузе происходит нивелирование преподавателями недостатков, выявленных в школьной системе: правильное и грамотное изучение техники, высокие требования к дисциплине, формирование физической культуры личности.

**Ключевые слова:** здоровье студентов, физическая культура, физическая подготовленность.

**Dynamics of physical fitness of female students  
of the "Special psychology" training profile**

Elipkhanov Salman Baysultanovich<sup>1</sup>, doctor of pedagogical sciences, professor

Aslakhonov Said-Ali Makhmudovich<sup>1</sup>, doctor of pedagogical sciences, professor

Aliyeva Madina Alkhazurovna<sup>1</sup>

Verzhbitskaya Elena Grigorievna<sup>2</sup>, candidate of pedagogical sciences, associate professor

<sup>1</sup>*Chechen State Pedagogical University, Grozny*

<sup>2</sup>*Adygea State University, Institute of Physical Culture and Judo, Maykop*

**Abstract.** The article discusses issues related to assessing the level of physical fitness of female students. The study was conducted by the department of physical education at Chechen State Pedagogical University. The aim of the research was to justify and determine the level of physical fitness of female students for the analysis and decision-making regarding teaching quality improvement. The study involved 52 full-time female students majoring in "Special Psychology" from the 1st and 3rd courses. It was found that the lack of systematic and regular physical education among high school students, due to preparation for the Unified State Exam, negatively affects their functional readiness to meet the requirements of the GTO complex at the university. The analysis of research results revealed a positive trend in the increase of physical fitness level from the first to the third year. According to the authors, in higher education, teachers are addressing the shortcomings identified in the school system: proper and competent study of techniques, high demands for discipline, and the development of physical culture in individuals.

**Keywords:** students' health, physical education, physical fitness.

**ВВЕДЕНИЕ.** Сохранение и укрепление здоровья человека является важнейшей составляющей функционирования современного общества [1]. Формирование знаний, умений и двигательных способностей студентов, обучающихся в вузовской системе, является одной из основных задач физического воспитания [2, 3]. Диагностика уровня физической подготовленности с целью улучшения качества преподавания предмета представляет собой важную педагогическую задачу, направленную на

поиск средств и методов наиболее эффективного развития организма и укрепления здоровья студентов [4, 5].

Высокий уровень физической подготовленности позволяет качественно усваивать знания по другим предметам, применять приобретённые навыки в повседневной жизни, подчеркивая готовность будущего специалиста к профессиональной деятельности [6], а также является фактором стрессоустойчивости к максимальным нагрузкам.

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ** – обоснование актуальности и выявление динамики уровня физической подготовленности студентов нефизкультурного профиля.

**Задачи:**

1. Обосновать актуальность физической подготовки студентов не физкультурного профиля.
2. Выявить динамику уровня физической подготовленности студентов.
3. Провести анализ результатов исследования для дальнейшего использования в научно-методической работе преподавателей.

**МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** До начала приема нормативов до студентов были доведены цель, задачи, необходимость осознанного подхода, правила выполнения, требования и условия, при которых результат засчитывается. В сдаче нормативов приняли участие 52 студентки очной формы обучения профиля «Специальная психология» 1-го и 3-го курсов. Измерения уровня физической подготовленности проводили во время учебных занятий на 3-4 парах очного отделения, на спортивной площадке, в соответствии с методическими требованиями к сдаче норм комплекса ГТО.

Прием норматива комплекса ГТО «наклон вперед» проводился на спортивной площадке с использованием гимнастической скамейки высотой 35 см и длиной 2 метра. Требования к зачету наклона вперед на скамейке: результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+». Респондент выполняет два предварительных наклона, а на третьем наклоне конечное положение удерживается в течение двух секунд.

Прыжок в длину с места выполнялся на ровной поверхности.

Подъем туловища (пресс) выполнялся в спортивном зале на гимнастических матрасах.

Бег на 100 метров выполнялся на спортивной площадке с использованием электронных секундомеров.

В качестве рефери при приеме нормативов выступали преподаватели кафедры физического воспитания, ведущие предмет «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** В результате проведенного приема нормативов на первом курсе в начале сентября был выявлен невысокий уровень результатов. При проведении повторного приема нормативов в конце мая выявились следующие результаты: наклон вперед – 6.04 см; прыжок в длину – 7.6 см; поднимание туловища – 1.5 раза; бег на 100 метров – 1 сек. Также надо отметить, что первый курс отсутствовал около месяца по причине производственной практики.

Прием нормативов у второго курса в начале года выявил уровень физической подготовленности выше, чем у первого курса. При сдаче нормативов в конце мая у второго курса прирост в нормативе наклон вперед составил 7.4 см; в прыжке в длину с места – 11.2 см; при поднимании туловища – 7.5 раза; бег на 100 м – 3.8 сек. В связи

с тем, что у второго курса не предусмотрена практика с отрывом от учебы на длительный период, прирост оказался хорошим.

В начале учебного года в сентябре прием нормативов у третьего курса выявил средние показатели (табл. 1). При повторном приеме контрольных нормативов в мае прирост показателей уровня физической подготовленности у третьего курса оказался значительно ниже, чем у второго курса: наклон вперед – 1,05 см, прыжок в длину с места – 10,7 см, поднимание туловища – 0,45 раза, бег на 100 м – 0,28 сек. Возможно, на небольшой прирост уровня физической подготовленности повлияло то, что студенты отсутствовали из-за педагогической практики в течение двух месяцев, с середины апреля до середины мая, и основной этап, рассчитанный на начало весны и благоприятные природные условия, был упущен.

Таблица 1 – Результаты приема нормативов комплекса ГТО в начале семестра (сентябрь) у студентов профиля «Специальная психология»

| Тесты                        | Результаты ( $\bar{x} \pm \delta$ ) |                  |                  | Достоверность различий |
|------------------------------|-------------------------------------|------------------|------------------|------------------------|
|                              | 1 курс<br>(n=17)                    | 2 курс<br>(n=21) | 3 курс<br>(n=20) |                        |
| Наклон вперед (см.)          | 4,6±8,31                            | 11,22±4,46       | 16,9±5,71        | <b>p &gt; 0,05</b>     |
| Прыжок в длину с места (см.) | 144,4±22,01                         | 156,6±17,10      | 157,2±21,20      | p < 0,001              |
| Подъем туловища (за 1 мин.)  | 21,3±7,17                           | 24,4±7,44        | 26,3±3,94        | p < 0,001              |
| Бег на 100 м. (сек.)         | 21,6±2,17                           | 21,3±2,63        | 20,4±2,64        | p < 0,001              |

В результате проведенных измерений было выявлено (табл. 2), что с 1 по 3 курс наблюдается положительная динамика уровня физической подготовленности.

Таблица 2 – Результаты приема нормативов комплекса ГТО в конце семестра (май) у студентов профиля «Специальная психология»

| Тесты                        | Результаты ( $\bar{x} \pm \delta$ ) |                  |                  | Достоверность различий |
|------------------------------|-------------------------------------|------------------|------------------|------------------------|
|                              | 1 курс<br>(n=17)                    | 2 курс<br>(n=20) | 3 курс<br>(n=20) |                        |
| Наклон вперед (см.)          | 10,64±3,74                          | 18,65±3,49       | 17,95±7,77       | p < 0,001              |
| Прыжок в длину с места (см.) | 152±7,677                           | 165,85±13,78     | 167,9±10,93      | p < 0,001              |
| Подъем туловища (за 1 мин.)  | 22,88±7,27                          | 26,75±3,87       | 31,65±5,72       | p < 0,001              |
| Бег на 100 м. (сек.)         | 22,56±2,21                          | 19,42±1,98       | 19,76±1,93       | p < 0,001              |

Для выявления положительной динамики уровня физической подготовленности необходимо проверить остаточные знания после определенного промежутка времени. В связи с этим сравнительный анализ результатов приема контрольных нормативов в начале учебного года в сентябре показал разницу между первым и третьим курсом в наклоне вперед 12,3 см, в прыжке в длину с места 12,5 см, поднимании туловища за 1 минуту 5,4 раза, при беге на 100 м 2,4 сек.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Обоснованием того, что в сентябре выявлен низкий уровень физической подготовленности студентов первого курса, может быть то, что в старших классах, из-за подготовки к ЕГЭ, занятия по физической культуре проводятся нерегулярно, что приводит к снижению уровня физической подготовленности. Возможно,

прирост обосновывается тем, что студентки, поступая в вуз, начинают заниматься системно и осваивают правила и технику выполнения двигательных действий. При сравнении результатов первого и третьего курсов в сентябре прирост оказался существенным. Он также проявляется в высоких показателях при проведении анализа прироста нормативов в конце мая, хотя надо отметить, что прирост в нормативе бега на 100 м невысокий. Анализируя итоги проведенного исследования, с учетом положительной динамики, можно сделать заключение о методически правильном построении учебного процесса кафедрой физического воспитания со студентами профиля «Специальная психология».

#### ВЫВОДЫ:

1. Сохранение и укрепление здоровья, формирование знаний, умений и двигательных способностей студентов являются актуальной проблемой.
2. В результате проведенного исследования выявлена положительная динамика уровня физической подготовленности студенток с первого по третий курс.
3. Выявлено, что уровень физической подготовленности поступающих в вуз студенток слабый, что обосновывается недочетами в проведении занятий по физической культуре у старшеклассников.
4. Обоснованной является необходимость акцентировать внимание на развитии силовой выносливости преподавателям, работающим по профилю «Специальная психология».

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Лукьяненко В. П., Краморова М. В., Муханова Н. В. Комплексное развитие физических качеств как основа укрепления здоровья школьников // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2018. № 2 (65). С. 178–184.
2. Алиева М. А., Элипханов С. Б., Дебиева И. И. Ключевые проблемы физического воспитания молодежи // Scientific Light. 2020. V. 1, No 36. С. 19–21.
3. Ревенко Е. М., Сальников В. А. Мотивация обучающихся к двигательной активности в условиях различной организации физического воспитания // Образование и наука. 2018. № 8. С. 112–128.
4. Элипханов С. Б., Заболотный А. Г., Мамадиев А. Х. Особенности изменения физической подготовленности студенток в процессе обучения // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 8 (150). С. 133–136.
5. Элипханов С. Б., Аслаханов С.-А. М., Ахмадов У. Б., Исаева М. И. Динамика изменений физической подготовленности студентов // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 7 (149). С. 207–211.
6. Стрельникова И. В. Методические рекомендации по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту». Киров : ВятГУ, 2019. 84 с.

#### REFERENCES

1. Lukyanenko V. P., Kramorova M. V., Mukhanova N. V. (2018), "Complex development of physical qualities as a basis for strengthening the health of schoolchildren", *Bulletin of the North Caucasus Federal University*, No 2 (65), pp. 178–184.
2. Alieva M. A., Elipkhanov S. B., Debieva I. I. (2020), "Key problems of physical education of youth", *Scientific Light*, V. 1, No. 36, pp. 19–21.
3. Revenko E. M., Salnikov V. A. (2018), "Motivation of students to motor activity in conditions of various organization of physical education", *Education and science*, No. 8, pp. 112–128.
4. Elipkhanov S. B., Zabolotny A. G., Mamadiev A. H. (2017), "Peculiarities of changing the physical fitness of female students in the learning process", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No 8, pp. 133–136.
5. Elipkhanov S. B., Aslakhonov S.-A. M., Akhmadov U. B., Isaeva M. I. (2017), "Dynamics of changes in physical fitness of students", *Scientific notes of the P. F. Lesgaft University*, No. 7 (149), pp. 207–211.
6. Strelnikova I. V. (2019), "Methodological recommendations for the disciplines "Physical culture and sports" and "Elective disciplines (modules) in physical culture and sports"", Kirov, VyatGU, 84 p.

**Информация об авторах:** Элипханов С. Б., профессор кафедры теории и методики преподавания, sbelphnv@mail.ru, ORCID 0000-0001-7478-0829. Аслаханов С.-А. М., профессор кафедры теории и методики преподавания, said210843@mail.ru, ORCID 0000-0001-9960-133X. Алиева М.А., ст. преподаватель, m.alieva\_madina@inbox.ru ORCID 0000-0001-5454-9574. Вержбицкая Е.Г., доцент кафедры безопасности жизнедеятельности, заместитель директора Института физ. культуры и дзюдо, egv1809@mail.ru <https://orcid.org/0000-0001-7161-2707>. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 30.04.2024. Принята к публикации 28.05.2024.