

*Sport Research*, No. 52, pp. 504–528.

6. McNamara, S., Ng, K., and Healy, S. (2022), “Adapted physical educators’ social media usage for professional learning”, *Frontiers in Education*, Vol. 7, DOI: 10.3389/educ.2022.849919

7. Nagovitsyn, R.S., Valeeva, R.A., and Latypova, L.A. (2023), “Web-conferencing systems (WCS): individual, group or full-class teacher education format?”, *Education Sciences*, Vol. 13, No. 2. DOI: 10.3390/educsci13020214.

8. Nagovitsyn, R.S., Vaganova, O.I., Kutepov, M.M., Martyanova, L.N., Kosenovich, O.V., Moeseev, Yu.V., Vorotova M.S., and Osipov, A.Y. (2020), “Interactive technologies in developing student’s motivation in physical education and sport”, *International Journal of Applied Exercise Physiology*, Vol. 9, No. 6, pp. 72–79.

9. Osipov, A.Y., Kudryavtsev, M.D., Kopylov, Y.A., Kuzmin VA, Panov, E.V., and Kramida, I.E. (2018), “The possibility of a significant increase in the level of motor activity in students with the use of the potential of computer technology”, *Physical Education of Students*, Vol. 22, No. 5, pp. 265–271.

10. Østerlie, O., Sargent, J., and Killian, C. (2022), “Editorial: Digital technology in physical education – Pedagogical approaches”, *Frontiers in Education*, Vol. 7, DOI: 10.3389/educ.2022.1095881

11. Richards, K., Killian, C.M., Kinder, C.J., Badshah, K., and Cushing, C. (2020), “Twitter as a professional development platform among US physical education teachers”, *Journal of Teaching in Physical Education*, Vol. 39, No. 4, pp. 454–463.

12. Roche, L., Cunningham, I., Rolland, C., Fayaubost, R., and Maire, S. (2022), “Reducing fear of water and aquaphobia through 360-degree video use?”, *Frontiers in Education*, Vol. 7, DOI: 10.3389/educ.2022.898071.

13. Shadiev, R., Yang, L., and Huang, Y.M. (2022), “A review of research on 360-degree video and its applications to education”, *Journal of Research on Technology in Education*, Vol. 54, No. 5, pp. 784–799.

14. Sultoni, K., Peralta, L.R., and Cotton, W. (2022), “Using a design-based research approach to develop a technology-supported physical education course to increase the physical activity levels of university students: Study protocol paper”, *PLoS ONE*, Vol. 17, No. 12, DOI: 10.1371/journal.pone.0269759

15. Zhang, Z., and Zhang, Y. (2022), “Research on effective strategies of college physical education interactive teaching based on machine learning”, *Applied Bionics and Biomechanics*, DOI: 10.1155/2022/1843514.

**Контактная информация:** Ale44132272@ya.ru

*Статья поступила в редакцию 27.07.2023*

**УДК 796.011.3**

## **ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ЮРИСТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Николай Юрьевич Патаркацишвили, старший преподаватель, Станислав Владимирович Соболев, кандидат педагогических наук, доцент, Андрей Темуриевич Бубунаури, старший преподаватель, Наталья Владимировна Соболева, кандидат педагогических наук, доцент, Сибирский федеральный университет, Красноярск*

### **Аннотация**

В данной статье представлен сравнительный анализ показателей по уровню физической подготовленности и физическому развитию студентов 1–3 курсов. Также рассмотрена проблема физического развития в вузе, которая направлена на повышение двигательной активности и развития физической подготовленности студентов к профессиональной деятельности. Раскрыта значимость прикладной физической культуры в жизни студентов. Отражена важность в потребности двигательной активности как значимого компонента здорового образа жизни. Было проведено исследование с использованием аэробных и анаэробных средств в учебно-тренировочном процессе по прикладной физической культуре. Благодаря чему и был выявлен уровень физического развития и физической подготовленности к профессиональной деятельности. Представленный комплекс выполняемых упражнений является эффективным средством физической подготовки. Уровень занятий по физическому развитию во время учебного процесса отражает физическую подготовленность, что

способствует высокой умственной и физической работоспособности, производительности учебного и профессионального труда.

**Ключевые слова:** физическое развитие, физическая подготовленность, физическая культура, работоспособность, физические качества, физическое воспитание, спортивное ориентирование, лыжная подготовка, учебный процесс.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p248-252

## **ASSESSMENT OF PHYSICAL FITNESS OF LAW STUDENTS FOR PROFESSIONAL ACTIVITIES**

*Nikolay Yurievich Patarkatsishvili, senior teacher, Stanislav Vladimirovich Sobolev, candidate of pedagogical sciences, docent, Andrei Temurievich Bubunauri, senior teacher, Natalia Vladimirovna Soboleva, candidate of pedagogical sciences, docent, Siberian Federal University, Krasnoyarsk*

### **Abstract**

This article presents a comparative analysis of indicators in terms of the level of physical fitness and physical development of students of 1-3 courses. The problem of physical development in the university is also considered, which is aimed at increasing motor activity and developing students' physical fitness for professional activities. The importance of applied physical culture in the life of students is revealed. The importance in the need for physical activity as a significant component of a healthy lifestyle is reflected. A study was conducted using aerobic and anaerobic means in the educational and training process in applied physical culture. Due to this, the level of physical development and physical readiness for professional activity was revealed. The presented complex of performed exercises is an effective means of physical training. The level of physical development classes during the educational process reflects physical fitness, which contributes to high mental and physical performance, productivity of educational and professional work.

**Keywords:** physical development, physical fitness, physical culture, working capacity, physical qualities, physical education, orienteering, ski training, educational process.

### **ВВЕДЕНИЕ**

В настоящее время проблемы о сохранении здорового образа жизни, физического и психического здоровья студентов, получающих профессиональное образование, широко обсуждаются в обществе. Состояние здоровья студентов в вузе, их функциональные изменения, протекание физиологических процессов изучают огромное количество ученых разных сфер профессиональной деятельности. Также большее количество ученых тесно связывают профессиональное состояние здоровья с понятием физического развития в вузе. Уровень физического развития, здоровья, физической подготовленности обеспечивают функциональную готовность организма к определенному виду деятельности, способствуют повышению физической и умственной работоспособности. Наблюдение, контроль над физическим развитием и состоянием здоровья, физической подготовленностью является необходимым условием для создания эффективной системы профессионального физического воспитания. Подобные исследования приобретают особую значимость для создания новых учебных программ, коррекции контрольных тестов, оценки уровня физической подготовленности, совершенствования учебно-тренировочного процесса в вузе для подготовки к будущей профессиональной деятельности. Подобного рода выполнения должны выполняться под особым индивидуальным контролем. Такие средства контроля над физической нагрузкой должны быть удобными, мобильными, современными и всесторонними в использовании для сбережения - развития здоровья и физической активности [1–3]. Возможность проводить занятия по прикладной физической культуре на открытом воздухе в условиях городских парков, в учебно-тренировочном режиме, создает дополнительный стимул студентам во время учебного процесса. Для проведения таких занятий на открытом воздухе (площадка № 1, № 2, № 4) Сибирский федеральный университет (СФУ) располагает парковой территорией березовой рощи и соснового бора,

пешеходно-беговой прогулочной зоной «Гремячая грива» и специализированных, подготовленных стадионов, открытых полей с искусственным покрытием и лыжных кругов на пересеченной местности (дистанция 500-2000-3000-5000 м).

Главную основу высшего профессионального образования составляет разносторонняя подготовка к будущей профессиональной деятельности. Не менее важным составляет общее и всестороннее физическое развитие, которое служит фундаментом для совершенствования всех функций организма, двигательных качеств, умений, навыков, необходимых в профессиональной деятельности [1, 2, 4, 5]. Студенты юридического института СФУ также должны иметь физическую подготовленность, даже в то время что они являются студентами не физкультурной специальности. Так как по завершении обучения в вузе они могут пойти на службу в правоохранительные органы, при условии, что их физическая подготовленность будет соответствовать нормативным нормам МВД, к чему их и не готовят на занятиях по прикладной физической культуре в вузе, это связано с тем, что на базе юридического института СФУ (площадка № 5) они не имеют возможности использовать все средства СФУ по физической профессиональной подготовленности [2, 3]. Однако, вся дальнейшая успешная профессиональная деятельность выпускника как будущего специалиста требует от выпускника вуза не только теоретических знаний, но и специальной психофизической подготовленности, определяемой совокупностью структурно-функциональных компонентов: физиологический статус, функциональная устойчивость, физическая подготовленность и профессионально важные психические качества [2–5].

Благодаря разработке и изучению поставленной задачи, нами была выявлена одна из основных проблем в данном исследовании, которая заключалась в определении эффективности физкультурно-спортивной подготовки студентов первых трех курсов обучения в вузе средствами общефизических и подготовительных профессиональных упражнений, выполняемых круглогодично на улице (на свежем воздухе) для сохранения здорового образа жизни.

Объектом исследования является прикладное физическое воспитание студентов в высшем учебном заведении для подготовки к профессиональной деятельности. Предметом исследования стала изучение уровня эффективности физкультурно-спортивной подготовки студентов 1, 2 и 3 курса средствами общефизических и подготовительных профессиональных упражнений, выполняемых в течение учебного года в разных условиях (зал и улица).

В данной статье, использованные общие контрольные нормативы по прикладной физической культуре позволяют определить состояние физической подготовленности студентов и определить факторы, негативно влияющие на их физическое состояние. А именно, частые нервные и умственные нагрузки, недостаток физической активности студентов, малоподвижный образ жизни, ограничение спортивной и рекреационной деятельности [3].

Цель исследования: провести сравнительный анализ и оценить динамику развития физкультурно-спортивной подготовленности за учебный год (занимающихся на территориальных площадках № 1 и № 5 СФУ) студентов первых трех курсов обучения в вузе в рамках дисциплины «Прикладная физическая культура».

#### МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие 60 студентов, которые занимались прикладной физической культурой, в закрытом помещении на территориальной площадке СФУ № 5 (30 чел.) и на открытом воздухе рядом с лесом, открытым стадионам и спортивной территорией с пересеченной местностью, это территориальная площадка № 1 (30 чел.). Студенты были распределены поровну (по 10 чел.) среди 1 (20 чел.), 2 (20 чел.) и 3 (20 чел.) курсов по учебным площадкам, все занимающиеся относятся к основной и подготовительной группе здоровья. Студентам было предложено по завершении учебного семестра

выполнить ряд контрольно-нормативных тестов для оценки физической подготовленности в разных условиях в течение всего учебного года. Определение скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места толчком двумя ногами), скоростных качеств (бег на 100 м.), выносливости (бег на 3 км. – юноши, 2 км. – девушки), силовых качеств (подтягивание на высокой перекладине – юноши, подтягивание на низкой перекладине – девушки), спортивное ориентирование (поиск на время по пересеченной местности 5 пунктов – девушки и 7 – юноши), лыжная подготовка (бег на 5 км. – юноши, 3 км. – девушки). Оценочные нормативные результаты (тестов) представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Нормативы испытаний для оценки физической подготовленности

Испытание	Девушки	Юноши
Бег на 100 м (с)	16,4–18,7	13,1–16,2
Бег на 2/3 км (мин., с)	10.50–14.10	12.00–15.40
Прыжок в длину с места (см)	130–195	165–240
Подтягивание на низкой перекладине / Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	5–15	3–15
Спортивное ориентирование 5/7 пунктов (мин)	20–40	20–40
Лыжная подготовка 3/5 км (мин, с)	18.10–22.10	22.00–28.30

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В сравнительном анализе (таблица 2) результаты испытаний были следующими, «бег на 100 м.» свидетельствует о том, что 80% студентов 1 курса (Пл. № 1) и только 40% студентов 1 курса (Пл. № 5) уложились в норматив, определяющий скоростные качества. Для развития быстроты целесообразно выполнение упражнений в быстром темпе: бег на месте, челночный бег, различные эстафеты на короткие дистанции, бег по пересеченной местности. Испытание «бег на 2/3 км» показатели у первокурсников – 60% (Пл. № 1) и 50% (Пл. № 5) уложились в норматив, процентный показатель студентов к 3 курсу значительно ниже у площадки № 5 и составляет всего 20%. Для улучшения выносливости необходимо тренировать дыхательную систему, с помощью различных дыхательных методик. Длительный бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде – лучшие средства развития выносливости. Результаты испытания «прыжок в длину с места» среди студентов 1 курса справились с испытанием 60% (Пл. № 1) и 30% (Пл. № 5), но к 3 курсу их уровень сравнялся – 80%. Тест «подтягивание на высокой перекладине / подтягивание на низкой перекладине» показал, что 50% (Пл. № 1) и 40% (Пл. № 5) первокурсников справились с испытанием, показатели у студентов к 3 курсу сильно изменились – 70% (Пл. № 1) и 20% (Пл. № 5). Спортивное ориентирование имеет незначительное изменение в 10% с 1-го по 3-й курс (Пл. № 1), в отличии от других студентов – 20% (Пл. № 5). Лыжная подготовка с худшим результатом оказалась у студентов 3 курса (Пл. № 5). Наглядно результаты исследования представлены в таблице 2. Из результатов исследования видно, что показатели физической подготовленности у студентов 1 и 2 курса практически по всех испытаниях выше, чем у студентов 3 курса. Это может быть связано с высокими умственными нагрузками, которые вызывают переутомление организма в целом, нехватка времени на занятия спортом. В сравнении, студенты 1 и 2 курса практически не пропускают занятия по прикладной физической культуре, а студенты 3 курса часто прогуливают занятия, либо временно отсутствуют по состоянию здоровья, что также сказывается на физической подготовленности.

Таблица 2 – Результаты преодоления контрольной дистанции участниками эксперимента

Проведение учебных занятий:	Пл. № 1			Пл. № 5			
	Студенты	1 курс	2 курс	3 курс	1 курс	2 курс	3 курс
Бег на 100 м		80%	90%	80%	40%	50%	50%
Бег на 2/3 км		60%	80%	80%	50%	40%	20%
Прыжок в длину с места		60%	80%	80%	30%	60%	80%
Подтягивание на низкой перекладине / Подтягивание на высокой перекладине		50%	60%	70%	40%	50%	20%
Спортивное ориентирование 5/7 пунктов		100%	100%	90%	60%	60%	40%
Лыжная подготовка 3/5 км		50%	60%	60%	20%	30%	10%

## ВЫВОДЫ

Таким образом, в ходе проведенного исследования удалось выявить положительную динамику роста физкультурно-спортивной подготовленности студентов с 1-го по 3-й курс к профессиональной деятельности в рамках учебно-тренировочной дисциплины «Прикладная физическая культура» только на территориальном подразделении № 1 СФУ. Так же проводимые занятия по прикладной физической культуре во время всего учебного процесса ясно отражают конечную физическую подготовленность, что способствует высокой умственной и физической работоспособности, производительности учебного и профессионального труда. Совсем другие результаты были на территориальном подразделении № 5 СФУ, где сравнительный анализ показателей физической подготовленности исследуемых студентов выявил, что к 3 курсу данный показатель у студентов снижается. Это свидетельствует о важности разработки новых форм организации занятий по прикладной физической культуре в ограниченном зальном помещении.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Диагностика готовности студентов юристов к профессиональной деятельности / Н.Ю. Патаркацишвили, Л.И. Александрова, О.Г. Матонина [и др.] // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2021. – № 10 (200). – С. 265–271.
2. Проблемы и перспективы обучения студентов вуза по прикладной физической культуре / Н.Ю. Патаркацишвили, Д.А. Завьялов, Л.И. Александрова [и др.] // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2021. – № 5 (195). – С. 301–304
3. Патаркацишвили Н.Ю. Выявление основных средств и методов развития силы у студентов, занимающихся физической подготовкой / Н.Ю. Патаркацишвили, Д.А. Завьялов // *Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт.* – 2020. – № 9. – С. 45–52
4. Концепция комплексной специализации для курса дисциплины «физическая культура и спорт» вузов / С.В. Худик, В.С. Близнаевская, А.А. Худик, Ю.В. Тарасенко, А.П. Тарасенко // *Физкультурное образование Сибири.* – 2018. – № 2 (40). – С. 9–17.
5. Фонд оценочных средств дисциплины «физическая культура и спорт» вузов, специализирующихся на лыжной подготовке и спортивном ориентировании / С.В. Худик, В.С. Близнаевская, А.А. Худик, Ю.В. Тарасенко, А.П. Тарасенко // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2019. – № 1 (167). – С. 318–327.

## REFERENCES

1. Patarkatsishvili, N.Yu., Alexandrova, L.I., Matonina, O.G., Konovalov, A.S., Masloboeva, N.A. and Shcherbakov, E.S. (2021), "Diagnosis of readiness of students of lawyers for professional activity", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 10 (200), pp. 265–271.
2. Patarkatsishvili, N.Yu., Zavyalov, D.A., Alexandrova, L.I., Linkevich, O.N., Isaev, R.S. and Nikitina, L.Yu. (2021), "Problems and prospects of teaching university students in applied physical culture", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 5 (195), pp. 301–304.
3. Patarkatsishvili, N.Yu. and Zavyalov, D.A. (2020), "Identification of fixed assets and methods of strength development among students engaged in physical training", *Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sport*, No. 9, pp. 45–52.
4. Khudik, S.V., Bliznevskaya, V.S., Khudik, A.A., Tarasenko, Yu.V. and Tarasenko, A.P. (2018), "The concept of complex specialization for the course of the discipline "physical culture and sport" in universities", *Physical education in Siberia*, No. 2 (40), pp. 9–17.
5. Khudik, S.V., Bliznevskaya, V.S., Khudik, A.A., Tarasenko, Yu.V. and Tarasenko, A.P. (2019), "Fund of evaluative means of the discipline "physical culture and sport" of universities specializing in ski training and orienteering", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 1 (167), pp. 318–327.

**Контактная информация:** nputincev@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 24.08.2023*