

Научная статья

УДК 378.172

EDN VGFTMX

<https://doi.org/10.22450/978-5-9642-0629-3-282-287>

**Динамика показателей физической подготовленности студентов
Дальневосточного государственного аграрного университета
по элективной дисциплине «Общая физическая подготовка»
с элементами силовых видов спорта**

Олег Исакович Лесков¹, старший преподаватель

Ян Витальевич Шелегеда², преподаватель

Лариса Анатольевна Шмакова³, старший преподаватель

^{1, 2, 3} Дальневосточный государственный аграрный университет

Амурская область, Благовещенск, Россия

¹ lesckovol@yandex.ru, ² borec_45-00@mail.ru, ³ larisa.schmakova69@mail.ru

Аннотация. В статье приведена оценка показателей физической подготовленности обучающихся Дальневосточного государственного аграрного университета. Оценка производилась путем сравнения показателей физической подготовленности студентов за 2022–2023 гг. с уровнем 2021 г. Сделан вывод о влиянии элективной дисциплины «Общая физическая подготовка» с элементами силовых видов спорта на показатели физической подготовленности студенческой молодежи за период исследования.

Ключевые слова: показатели физической подготовленности, студенты, общая физическая подготовка, силовые виды спорта

Для цитирования: Лесков О. И., Шелегеда Я. В., Шмакова Л. А. Динамика показателей физической подготовленности студентов Дальневосточного государственного аграрного университета по элективной дисциплине «Общая физическая подготовка» с элементами силовых видов спорта // Агропромышленный комплекс: проблемы и перспективы развития : материалы междунар. науч.-практ. конф. (Благовещенск, 18–19 апреля 2024 г.). Благовещенск : Дальневосточный ГАУ, 2024. С. 282–287.

Original article

**Dynamics of indicators of physical training of students
of the Far Eastern State Agrarian University in the elective discipline
"General physical training" with elements of power sports**

Oleg I. Leskov¹, Senior Lecturer

Yan V. Shelegeda², Lecturer

Larisa A. Shmakova³, Senior Lecturer

^{1, 2, 3} Far Eastern State Agrarian University, Amur region, Blagoveshchensk, Russia

¹ lesckovol@yandex.ru, ² borec_45-00@mail.ru, ³ larisa.schmakova69@mail.ru

Abstract. The article provides an assessment of the indicators of physical training of students of the Far Eastern State Agrarian University. The assessment was carried out by comparing the indicators of physical training of students for 2022–2023 with the level of 2021. The conclusion is made about the influence of the elective discipline "General physical training" with elements of power sports on the indicators of physical training of students during the study period.

Keywords: physical training indicators, students, general physical training, strength sports

For citation: Leskov O. I., Shelegeda Ya. V., Shmakova L. A. Dynamics of indicators of physical training of students of the Far Eastern State Agrarian University in the elective discipline "General physical training" with elements of power sports. Proceedings from Agro-industrial complex: problems and prospects of development: *Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya (Blagoveshchensk, 18–19 aprelya 2024 g.)* (PP. 282–287), Blagoveshchensk, Dal'nevostochnyj gosudarstvennyj agrarnyj universitet, 2024 (in Russ.).

На сегодняшний день научно-технический прогресс изменил соотношение между умственным и физическим трудом. Появилось много различных видов досуга, исключающих активную двигательную деятельность. Физическая культура в этой ситуации должна компенсировать недостаток движения и способствовать укреплению здоровья, повышению работоспособности молодых людей [1].

Однако, как показывают исследования, этого не происходит. Основная причина сложившегося положения видится в слабой просветительной работе, погружении молодых людей в виртуальный мир, дороговизне спортивных секций, удаленности спортивных баз от места жительства. В числе важных причин следует назвать и серьезные недостатки в организации, методике и постановке физического воспитания как в семье, так и в образовательных учреждениях всех уровней [2].

Чтобы изучить динамику физической подготовленности обучающихся

Дальневосточного государственного аграрного университета, проведены замеры контрольных нормативов по элективной дисциплине «Общая физическая подготовка» с элементами силовых видов спорта за период 2021–2023 гг. За исходные значения приняты показатели 2021 г. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности студентов Дальневосточного государственного аграрного университета

Показатели	Обозначения	2021 г. (исходный)	2022 г.	2023 г.
<i>Юноши</i>				
Прыжок в длину с места, см	$M \pm m$	222,75±4,76	226,60±4,18	228,00±5,00
	%	100	101,70	102,35
	t	–	0,607	0,764
Гибкость, см	$M \pm m$	6,8±1,60	7,2±1,43	9,0±1,50
	%	100	105,90	132,35
	t	–	0,186	0,457
Бег 60 м, с	$M \pm m$	8,9±2,04	8,6±0,20	8,36±0,15
	%	100	96,60	93,90
	t	–	–0,146	–0,264
Упражнение на пресс за одну минуту, раз	$M \pm m$	33,40±5,02	45,75±5,9	46,30±1,85
	%	100	136,98	138,60
	t	–	1,59	2,41
Подтягивание на высокой перекладине, раз	$M \pm m$	8,83±1,12	9,8±0,97	12,2±1,13
	%	100	110,98	138,10
	t	–	0,443	2,120
Челночный бег 3×10 м, с	$M \pm m$	8,01±3,15	7,8±2,03	7,3±0,18
	%	100	97,00	91,00
	t	–	–0,08	–0,225
Бег, тест Купера, м	$M \pm m$	2 318±100	2 394±75	2 475±98
	%	100	103,27	106,77
	t	–	0,627	1,121
Сгибание рук из упора лежа, раз	$M \pm m$	35,27±2,065	40,59±1,900	44,13±1,878
	%	100	114,9	125,1
	t	–	1,875	3,170
<i>Девушки</i>				
Прыжок в длину с места, см	$M \pm m$	156±11,5	164±8,5	169±9,8
	%	100	105,1	108,3
	t	–	0,56	0,86
Гибкость, см	$M \pm m$	7,8±1,25	8,5±1,13	11,7±1,31
	%	100	108,97	150,00
	t	–	0,415	2,100
Бег 60 м, с	$M \pm m$	11,53±0,234	11,42±7,180	11,33±0,160
	%	100	98,87	98,10

Продолжение таблицы 1

Показатели	Обозначения	2021 г. (исходный)	2022 г.	2023 г.
Бег 60 м, с	t	–	–0,39	–0,77
Упражнение на пресс за одну минуту, раз	$M \pm m$	28,50±5,25	36,75±7,18	38,40±1,54
	%	100	128,95	134,70
	t	–	0,93	1,81
Сгибание рук из упора лежа, раз	$M \pm m$	7,75±1,12	12,50±1,68	12,70±0,86
	%	100	161,3	163,9
	t	–	2,02	2,48
Подтягивание на низкой перекладине, раз	$M \pm m$	7,25±0,297	8,25±0,400	13,7±0,890
	%	100	113,80	188,97
	t	–	2,0	7,1
Челночный бег 3×10 м, с	$M \pm m$	9,01±1,90	8,15±0,98	8,12±0,05
	%	100	90,46	90,12
	t	–	–0,401	–0,468
Бег, тест Купера, м	$M \pm m$	1 965±165	2 067±36	2 100±140
	%	100	105,2	106,9
	t	–	0,604	0,665

Данные анализа показали, что средний показатель прыжка в длину с места у юношей вырос незначительно: на 1,7 % за 2022 г. и 2,35 % за 2023 г. по отношению к 2021 г. Девушки улучшили данный показатель соответственно на 5,1 и 8,3 %. На положительную динамику показателя могли повлиять приседания с отягощением. Юноши в течении учебного занятия выполняли три подхода по 30 приседаний с отягощением 15 кг, с периодом восстановления три минуты между подходами. Девушки выполняли три подхода по 20 приседаний с отягощением 5–10 кг при таком же периоде восстановления.

Что касается упражнения на гибкость, юноши достигли улучшения данного показателя на 5,0 % в 2022 г. и на 32,35 % в 2023 г.; девушки соответственно на 8,97 % и в полтора раза. Эта положительная динамика может быть обусловлена тем, что в заключительной части занятия студентам отводится время для выполнения упражнений на растяжения.

Среднее время преодоления шестидесятиметровой дистанции у юношей улучшилось на 3,4 % в 2022 г. и на 6,4 % в 2023 г. по отношению к 2021 г.; у девушек соответственно на 1,13 и 1,9 %, что в обоих случаях можно считать

незначительным приростом. Возможно в данном случае сказалась невозможность безопасного выполнения беговых упражнений в тренажерном зале.

Хороший результат прослеживается при выполнении упражнения на пресс. Юноши в 2022 г. улучшили показатель на 36,98 %, а в 2023 на 38,6 %; девушки соответственно на 28,95 и 34,7 %. Это, возможно, объясняется тем, что упражнения на пресс выполняются в заключительной части каждого учебного занятия в количестве трех подходов по 15–20 повторений.

Также улучшились средние показатели у юношей в подтягивании на высокой перекладине. В 2022 г. данный показатель вырос на 10,98 %, а в следующем году на 38,1 % по сравнению с 2021 г. Возникновению данной динамики могло способствовать выполнение упражнений на развитие силы и силовой выносливости мышц рук: подъем на бицепс, жим из-за головы на трицепс.

Значительно улучшились средние показатели девушек в подтягивании на низкой перекладине: на 13,8 % в 2022 г. и на 89 % в 2023 г. по сравнению с показателем 2021 г. Это также может быть связано с выполнением упражнений на развитие силы и силовой выносливости мышц рук.

Показатели в челночном беге за период исследований улучшились незначительно, как у юношей, так и у девушек. У юношей – на 9,54 % в 2022 г. и на 9,88 % в 2023 г. по сравнению с 2021 г. Девушки достигли примерно аналогичного результата.

Показатели в тесте Купера также выросли незначительно. У юношей прослеживается рост на 7 % в 2022 г. и на 9 % в 2023 г. Девушки увеличили результат на 5,2 % в 2022 г. и на 6,9 % в 2023 г.

Значительно выросли показатели в отжимании как у юношей, так и у девушек. Юноши добились улучшения среднего показателя на 14,9 % в 2022 г. и на 25,1 % в 2023 г.; девушки на 61,3 и 63,9 % соответственно. Улучшение может быть обусловлено тем, что в основной части занятия применяется упражнение жим лежа. Причем вес штанги подбирается индивидуально для каждого

студента.

Данные исследования показали, что наилучшая динамика показателей физической подготовленности за исследуемый период относится к упражнениям на силовую выносливость. Они в частности включают упражнение на пресс, сгибание рук из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине (юноши), подтягивание на низкой перекладине (девушки). На данный результат оказало влияние применение общей физической подготовки с элементами силовых видов спорта.

Список источников

1. Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник. М. : Юрайт, 2024. 450 с.
2. Стриханов М. Н., Савинков В. И. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие. М. : Юрайт, 2024. 160 с.

References

1. Pismenskiy I. A., Allyanov Yu. N. *Physical culture: textbook*, Moscow, Yurait, 2024, 450 p. (in Russ.).
2. Strikhanov M. N., Savinkov V. I. *Physical culture and sport in universities: textbook*, Moscow, Yurait, 2024, 160 p. (in Russ.).

© Лесков О. И., Шелегеда Я. В., Шмакова Л. А., 2024

Статья поступила в редакцию 29.03.2024; одобрена после рецензирования 08.04.2024; принята к публикации 07.06.2024.

The article was submitted 29.03.2024; approved after reviewing 08.04.2024; accepted for publication 07.06.2024.