

Научная статья

УДК 378.172

EDN IPGXUF

<https://doi.org/10.22450/978-5-9642-0600-2-174-179>

**Двигательный возраст студентов  
Дальневосточного государственного аграрного университета**

**Олег Исакович Лесков<sup>1</sup>**, старший преподаватель

**Лариса Анатольевна Шмакова<sup>2</sup>**, старший преподаватель

<sup>1,2</sup> Дальневосточный государственный аграрный университет

Амурская область, Благовещенск, Россия

<sup>1</sup> [lesckovol@yandex.ru](mailto:lesckovol@yandex.ru)

**Аннотация.** В статье рассматривается динамика среднего двигательного возраста студентов за три года обучения в Дальневосточном государственном аграрном университете. Выполнен сравнительный анализ изменения разницы между календарным и двигательным возрастом в период с 2021 по 2024 гг. Проведено экспериментальное обоснование полученных результатов и сделан обобщающий вывод.

**Ключевые слова:** студенты, двигательный возраст, календарный возраст, тестирование, возрастные оценочные нормативы

**Для цитирования:** Лесков О. И., Шмакова Л. А. Двигательный возраст студентов Дальневосточного государственного аграрного университета // Агропромышленный комплекс: проблемы и перспективы развития : материалы всерос. науч.-практ. конф. (Благовещенск, 16–17 апреля 2025 г.). Благовещенск : Дальневосточный ГАУ, 2025. С. 174–179.

Original article

**Motor age of students of the Far Eastern State Agrarian University**

**Oleg I. Leskov<sup>1</sup>**, Senior Lecturer

**Larisa A. Shmakova<sup>2</sup>**, Senior Lecturer

<sup>1,2</sup> Far Eastern State Agrarian University, Amur region, Blagoveshchensk, Russia

<sup>1</sup> [lesckovol@yandex.ru](mailto:lesckovol@yandex.ru)

**Abstract.** The article examines the dynamics of the average motor age of students over three years of study at the Far Eastern State Agrarian University. A comparative analysis of changes in the difference between calendar and motor age in the period from 2021 to 2024 was performed. The experimental substantiation of the obtained results is carried out and a generalizing conclusion is made.

**Keywords:** students, motor age, calendar age, testing, age assessment standards

**For citation:** Leskov O. I., Shmakova L. A. Motor age of students of the Far Eastern State Agrarian University. Proceedings from Agro-industrial complex: problems and prospects of development: *Vserossiiskaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya*. (PP. 174–179), Blagoveshchensk, Dal'nevostochnyi gosudarstvennyi agrarnyi universitet, 2025 (in Russ.).

Уровень развития высшей школы значительно влияет на состояние и конкурентоспособность большинства аспектов хозяйственно-экономической деятельности. Активное применение современных технологий в такой сфере образования как физическая культура и спорт является обязательным условием повышения качества. Также на качество учебного процесса в данной сфере влияют множество факторов (начиная от материально-технической базы и заканчивая уровнем подготовленности преподавателей и студентов).

Современным студентам приходится воспринимать и обрабатывать значительный объем информации, который не всегда получается качественно усвоить и применить на практике. Выбирая вуз, абитуриенты чаще всего ориентируются на престижность будущей профессии и уровень зарплат в выбранной сфере деятельности. Знание иностранных языков и владение информационными технологиями значительно повышают эффективность освоения учебного материала, способствуют общению и быстрому обмену информацией между студентами. Однако на этом фоне можно наблюдать недостаточную вовлеченность студентов в занятия физической культурой и спортом [1].

Последние исследования показывают, что разница между календарным и двигательным возрастом может быть значительной у студентов с низким уровнем физической активности (менее 150 часов в неделю). При этом двигательный возраст превышает календарный на 2 и более года [2].

Двигательный возраст определяют в соответствии с тем, насколько быстро человек способен выполнять задания на физическую активность по сравнению с большой группой ровесников по паспортному возрасту [3].

Двигательный возраст – это степень зрелости и развития двигательных качеств индивида на определенном возрастном этапе.

**Цель исследований** – оценить влияние элективных дисциплин с элементами силовых видов спорта на разницу между двигательным и календарным возрастом студенток Дальневосточного государственного аграрного университета. Для достижения цели поставлены и решены задачи:

1. Зафиксировать показатели двигательного возраста студенток по итогам 2021 и 2024 гг.

2. Сравнить показатели двигательного и календарного возраста студенток за 2021 и 2024 гг.

3. Сделать выводы, оценив влияние элективных дисциплин с элементами силовых видов спорта на изменение разницы между календарным и двигательным возрастом.

**Результаты исследований.** Для расчета двигательного возраста студента воспользуемся таблицей 1. По таблице возрастных оценочных нормативов находим возраст, соответствующий нашему результату в каждом тесте, и складываем все найденные значения возрастов. Затем делим это число на количество выполненных тестов. Полученное число является двигательным возрастом студента (табл. 2).

**Таблица 1 – Возрастные оценочные нормативы (женщины)**

Норматив	Возраст, лет								
	17	18	19	20	21	22	23	23	25
Отжимание в упоре лежа, раз	16	16	16	15	15	15	14	14	13
Прыжки в длину с места, см	180	178	176	172	167	161	155	149	143
Поднимание туловища, раз	21	21	20	19	18	17	16	14	12
Вис на перекладине, с	41	42	41	39	35	30	25	22	19
Наклон туловища вперед, см	13	13	13	12	12	11	10	9	8
Бег на 1 000 м, с	262	262	265	269	274	280	267	294	302

Для расчета двигательного возраста студентов были приняты возрастные оценочные нормативы (табл. 1) в 2021 и 2024 гг.

**Таблица 2 – Пример расчета двигательного возраста студента**

Норматив	Результат	Двигательный возраст, соответствующий результату	Двигательный возраст студента
Отжимание в упоре лежа, раз	16	18	20,17
Прыжки в длину с места, см	173	20	
Поднимание туловища, раз	17	22	
Вис на перекладине, с	35	21	
Наклон туловища вперед, см	12	20	
Бег на 1 000 м, с	270	20	

В 2021 г. паспортный средний возраст изучаемой группы студенток (30 человек) составил 19,63 полных лет, а двигательный средний возраст – 22,31 полных лет, что на 2,68 года превышает реальный средний возраст изучаемой группы. Указанная разница между паспортным и двигательным возрастом показывает низкий уровень физической активности студенток изучаемой группы.

**Таблица 3 – Двигательный возраст студенток Дальневосточного ГАУ**

Возраст, лет	2021 г.				2024 г.			
	паспортный возраст		двигательный возраст		паспортный возраст		двигательный возраст	
	чел.	% к итогу	чел.	% к итогу	чел.	% к итогу	чел.	% к итогу
18	9	30,0	1	3,3	–	–	–	–
19	8	26,7	3	10,0	–	–	1	3,3
20	5	16,7	3	10,0	–	–	4	13,3
21	4	13,3	3	10,0	9	30,0	6	20,0
22	1	3,3	9	30,0	8	26,7	8	26,7
23	3	10,0	4	13,3	5	16,7	5	16,7
24	–	–	7	23,3	4	13,3	2	6,7
25	–	–	–	–	1	3,3	2	6,7
26	–	–	–	–	3	10,0	1	3,3
27	–	–	–	–	–	–	1	3,3
Средний возраст	19,63		22,31		22,63		22,23	
Разница	–2,68				0,40			

В 2024 г. средний паспортный возраст изучаемой группы студенток составил 22,63 года, а средний двигательный возраст – 22,23 года, что на 0,4 года меньше, чем реальный средний возраст изучаемой группы в 2024 г. (табл. 3). Данные за 2024 г. показывают хороший уровень физической активности изучаемой группы студенток, так как разница между календарным и двигательным возрастом незначительна.

Данная динамика вызвана улучшением средних показателей возрастных оценочных нормативов изучаемой группы в таких упражнениях как отжимание в упоре лежа (на 14,5 %), прыжки в длину с места (на 6,5 %), поднятие туловища (на 22 %) и вис на перекладине (на 33 %). Средний результат в упражнении на гибкость (наклон туловища вперед) прибавил 4 %. Результаты в беге на 1 000 метров улучшились незначительно (в среднем на 2,3 %).

В ходе каждого занятия студентки выполняли три подхода по 3–10 (в зависимости от подготовленности) отжиманий из упора лежа с интервалом восстановления между подходами 1–1,5 минут. Для развития силы и силовой выносливости мышц ног выполнялись приседания с отягощением (3 подхода по 15–20 раз с весом 5–10 кг), что могло положительно повлиять на результаты прыжков в длину с места. Упражнение на пресс (поднятие туловища) выполнялись в заключительной части занятия, а также по желанию студентов в интервалах между приседаниями (3 подхода по 15–25 раз).

Упражнения на гибкость выполнялись во время разминки, а также в заключительной части занятия (3 подхода по 6–12 раз). Вис на перекладине выполнялся в самом конце занятия (один подход); также в основной части занятия выполнялись подтягивания на низкой перекладине (3 подхода по 5–15 раз).

**Заключение.** *Данные исследования показали, что методика использования комплексов упражнений, применяемых в рамках элективных дисциплин с элементами силовых видов спорта в Дальневосточном государственном аграрном университете, положительно влияет на разницу между паспортным*

*и двигательным возрастом студентов. При этом у студентов первых курсов наблюдается низкий уровень физической активности.*

*Это может быть связано с тем, что перед поступлением в вуз основное внимание уделяется подготовке к вступительным экзаменам, среди которых отсутствует прием нормативов по физической культуре и спорту. В этой связи мы рекомендуем введение приема соответствующих контрольных нормативов при поступлении в высшие учебные заведения.*

### **Список источников**

1. Хусаинов А. Э. Гигиеническая оценка качества жизни студентов с различным уровнем физической активности : автореф. дис. ... канд. мед. наук. Уфа, 2024. 25 с.
2. Яворский В. М. Управление физическим состоянием студентов педагогического вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Хабаровск, 2009. 24 с.
3. Агзамов Р. Р. Формирование готовности будущего педагога к здоровьесозидающей деятельности в образовательном пространстве современной школы : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Уфа, 2018. 29 с.

### **References**

1. Khusainov A. E. Hygienic assessment of the quality of life of students with different levels of physical activity. *Extended abstract of candidate's thesis*. Ufa, 2024, 25 p. (in Russ.).
2. Yavorsky V. M. Management of the physical condition of students of a pedagogical university. *Extended abstract of candidate's thesis*. Khabarovsk, 2009, 24 p. (in Russ.).
3. Agzamov R. R. Formation of the readiness of a future teacher for health-creating activities in the educational space of a modern school. *Extended abstract of candidate's thesis*. Ufa, 2018, 29 p. (in Russ.).

© Лесков О. И., Шмакова Л. А., 2025

Статья поступила в редакцию 01.04.2025; одобрена после рецензирования 15.04.2025; принята к публикации 03.06.2025.

The article was submitted 01.04.2025; approved after reviewing 15.04.2025; accepted for publication 03.06.2025.