

### Список литературы

1. Вельмисова, Д. В. Управление ИА основе ценностей как инструмент повышения вовлеченности персонала / Д. В. Вельмисова // Вестник факультета управления СПбГЭУ. – 2017. – № 1-2. – С. 450-456.
2. Оценка вовлеченности молодежи в физическую рекреацию в условиях городской среды / С. А. Давыдова, Л. Г. Пашенко, А. Ю. Николаев, А. С. Хорькова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 7. – С. 44-46.
3. Логинов, С. И. Роль интенционного компонента мотивации в процессе приобщения студентов к физической активности на основе теории поведения / С. И. Логинов // Вестник Сургутского государственного университета. – 2017. – № 4(18). – С. 34-45.
4. Манжелей, И. В. Средовый подход в организации физкультурно-спортивной работы с населением / И. В. Манжелей, С. В. Иванова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 12. – С. 61-65.
5. Осокина, Е. С. Разработка инструментария всероссийского социологического исследования вовлеченности обучающихся в занятия по предмету (дисциплине) «Физическая культура» / Е. С. Осокина, Т. Н. Леван // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4(134). – С. 198-207. – DOI 10.5930/issn.1994-4683.2016.04.134.p198-207.
6. Пашенко, Л. Г. Оценка вовлеченности в деятельность по выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО студентов вуза / Л. Г. Пашенко // Вестник Томского государственного университета. – 2020. – № 459. – С. 213-220. – DOI 10.17223/15617793/459/26.
7. Фильченкова, И.Ф. Методология и технологии вовлечения в инновационную деятельность преподавателей вуза: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: (13.00.08) / И.Ф. Фильченкова; Нижегородский гос. пед. ун-т; Балтийский федер. ун-т. – Калининград, 2017. – 45 с.
8. Шевченко, Н.П. Уголовная ответственность за вовлечение несовершеннолетнего в совершение преступления: автореф. дис. ... канд. юрид. наук : (12.00.08) / Н.П. Шевченко; Ставроп. гос. ун-т. – Ставрополь, 2003. – 24 с.
9. Физкультурно-рекреационная деятельность: понятие, содержательные компоненты / М. А. Эльмурзаев, К. Ш. Дунаев, М. К. Дунаев, Т. С. Шаухалов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 1(143). – С. 227-232.

УДК 796.012.1

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА ОТДЕЛЕНИЙ ФМО И ИО-ИИ ВЛАДИМИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

**Песчанова Светлана Александровна,  
Ишухин Валерий Федорович**

Владимирский государственный университет  
им. А.Г. и Н.Г. Столетовых, г. Владимир, Россия

**Аннотация.** В статье представлен материал, который отражает процесс педагогического наблюдения и регистрации полученных результатов по физической подготовленности студенток, поступивших в педагогический институт ВлГУ на отделения физико-математическое образование и история, обществознание и иностранный язык.

**Ключевые слова:** сравнительный анализ, студентки, педагогическое тестирование, тесты физическая подготовленность.

# COMPARATIVE ANALYSIS OF OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF THE PEDAGOGICAL INSTITUTE OF THE DEPARTMENTS OF FMO AND IO-AI VLADIMIR STATE UNIVERSITY

**Peschanova Svetlana Alexandrovna,  
Ishukhin Valery Fedorovich**

Vladimir State University named after A.G. and N.G. Stoletov,  
Vladimir, Russia

**Annotation.** The article presents the material that reflects the process of pedagogical observation and registration of the results obtained on the physical fitness of female students who entered the Pedagogical Institute of the VISU in the departments of physical and mathematical education and history, social studies and foreign language.

**Keywords:** comparative analysis, female students, pedagogical testing, physical fitness tests.

Актуальность. В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями нацелено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного воздействия на широкие массы населения, что считается одним из мотивом для занятий спортом. Ценностное отношение индивида к личному здоровью имеет особенное весомое значение в системе его культуры здоровья. Ведь здоровье человека, по сведениям ВОЗ на 70-80 % определяется его собственным отношением или возможностью влиять на факторы, имеющие отношение к здоровью. Оценка индивидом собственного здоровья считается индикатором, относительным показателем состояния здоровья [2].

Для студентов не маловажна физическая культура, она выступает качественной и результирующей мерой комплексного влияния различных форм, средств и методов на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции. Физическая культура, являясь частью общей культуры студентов, должна представляться в вузах как учебная дисциплина и неотъемлемый компонент их целостного становления, профессиональной подготовки, гармонизации жизни деятельности [4].

Закон Российской Федерации «Об образовании» предоставляет широкие возможности для переосмысления ценностей физической культуры студентов, в новом спектре осветить ее образовательные, воспитательные и оздоровительные функции. Этот закон определяет содержание физической культуры студентов как самостоятельную сферу деятельности в федеральном социокультурном пространстве, выделяя при этом ее образовательные приоритеты [1].

Первое представление о здоровье студентов складывается на основании результатов медицинского осмотра. Для суждения о физическом здоровье довольно часто применяются всевозможные физические характеристики. Кроме физической подготовленности, также следует обратить внимание на

показатели физического развития, физической работоспособности, физических качеств [3].

Нынешнему этапу развития высших учебных заведений присущ ряд отличительных особенностей. По мнению В.А. Бароненко: «Благодаря широкому внедрению технических средств и компьютерных технологий в учебный процесс, резко возросла интенсивность информационного потока – это с одной стороны. С другой стороны, ограниченное время на переработку и усвоение информации, необходимость заучивания больших объемов материала, перегруженность учебных программ, в сочетании с несовершенным режимом питания и иррациональной организацией досуга, заставляют студентов заниматься до 10 – 12 часов, а в период сессии – до 14 – 16 часов в сутки. Это ведет к дисгармонии в развитии студента и поэтому не может не отражаться на состоянии здоровья» [2].

Цель исследования - изучить и сравнить уровень физической подготовленности студенток педагогического института отделений физико-математического образования и истории, обществознания и иностранного языка ВлГУ.

Для решения задач исследования использовались методы: анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования; педагогический эксперимент; педагогическое тестирование (тесты); методы математической статистики.

Исследования проводились на базе педагогического института Владимирского государственного университета им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. В исследовании приняло участие 52 студентки: отделение физико-математического образования – 27 человек, отделение истории, обществознания и иностранного языка – 25 девушек.

Проводилось педагогическое тестирование уровня физической подготовленности у студенток в течении учебного года.

Результаты исследования. Для достижения цели и решения поставленных задач было проведено тестирование по физической подготовленности в начале и конце учебного года.

Анализируя полученные данные мониторинга физической подготовленности было определено, что за время обучения в обоих отделениях результаты исследования разные и при этом не все различия статистически достоверны (табл. 1, 2).

Так, полученные данные позволили установить, что у студенток отделения ФМО в беговом тесте на 30 м результат был лучшим и он является статистически достоверным ( $p < 0,01$ ), (табл. 1).

В остальных тестах по физической подготовленности в начале учебного года у студенток результаты были статистически не достоверны ( $p > 0,05$ ), (табл. 1).

Таблица 1

**Показатели физической подготовленности у девушек в группах ФМО и ИО в начале исследования**

№	ТЕСТЫ	ФМО X ± m	ИО-ИИ X ± m	t	p
1.	Бег 30 м, с	5,1±0,1	5,6±0,1	3,5	<0,01
2.	Бег 2000 м, мин	13,06±0,53	13,29±0,6	0,3	>0,05
3.	Метание гранаты 500 гр., м	16,1±2,09	14,0±0,96	0,9	>0,05
4.	Прыжок в длину с места, см	158,9±6,29	156,9±4,54	0,3	>0,05
5.	Челночный бег 3x10 м,с	7,6±0,57	8,1±0,11	0,9	>0,05
6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин, кол-во раз	35,8±1,3	30,7±3,05	1,5	>0,05
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	16,8±1,86	15,3±1,52	0,6	>0,05

Для определения конечного уровня физической подготовленности студенток было проведено повторное тестирование в конце учебного года.

Полученные результаты представлены в табл. 2.

Таблица 2

**Показатели физической подготовленности у девушек в группах ФМО и ИО в конце исследования**

№	ТЕСТЫ	ФМО X ± m	ИО-ИИ X ± m	t	p
1.	Бег 30 м, с	5,6±0,1	5,6±0,1	0	>0,05
2.	Бег 2000 м, мин	13,35±0,97	13,48±0,78	0,1	>0,05
3.	Метание гранаты 500 гр., м	17,9±1,37	15,6±0,84	1,4	>0,05
4.	Прыжок в длину с места, см	164,2±7,51	157,9±6,96	0,6	>0,05
5.	Челночный бег 3x10 м, с	8,7±0,24	8,6±0,16	0,3	>0,05
6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин, кол-во раз	32,7±1,9	30,6±3,08	0,6	>0,05
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	16,3±1,73	14,9±1,62	0,6	>0,05

Исходя из полученных результатов итогового тестирования физической подготовки, можно так же отметить, что в тестовых упражнениях наблюдаются значительные различия и при этом результат статистически не достоверны ( $p > 0,05$ ).

Значительные различия в показателях наблюдаются в тесте «метании гранаты весом 500 гр.». Выполняя тест, девушки отделения ФМО показали результат выше, чем студентки отделения ИО-ИИ. Так, результат отделения ФМО составил 17,9 м, а в отделении ИО-ИИ 15,6 м и при этом результат статистически не достоверен ( $p > 0,05$ ).

Для более детального анализа динамики результатов тестирования было проведено сравнение показателей по всем тестам, определяющим уровень

физической подготовленности девушек участвующих в педагогическом исследовании.

Результаты тестирования показали, что у девушек отделения ФМО прирост по физической подготовленности произошел по всем тестам. Но не все показатели прироста данных статистически достоверны (табл. 3).

При выполнении упражнения «бег 30 м» девушки отделения ФМО в начале исследования показали результат  $5,1 \pm 0,1$  с, в конце –  $5,6 \pm 0,1$  с, улучшили свой результат на 0,5 с и при этом результат является достоверным ( $p < 0,001$ ).

Положительная динамика физической подготовленности у девушек отделения ФМО зарегистрирована в остальных тестовых испытаниях, но при показатели не являются статистически ( $p > 0,05$ ).

Таблица 3

**Динамика показателей уровня физической подготовленности у девушек в группе ФМО за время исследования**

№	ТЕСТЫ	В начале года $X \pm m$	В конце года $X \pm m$	Абс. прирост	t	p
1.	Бег 30 м, с	$5,1 \pm 0,1$	$5,6 \pm 0,1$	0,5	25	$< 0,001$
2.	Бег 2000 м, мин	$13,06 \pm 0,53$	$13,35 \pm 0,97$	0,29	0,3	$> 0,05$
3.	Метание гранаты 500 гр., м	$16,1 \pm 2,09$	$17,9 \pm 1,37$	1,8	0,7	$> 0,05$
4.	Прыжок в длину с места, см	$158,9 \pm 6,29$	$164,2 \pm 7,51$	5,3	0,5	$> 0,05$
5.	Челночный бег 3x10 м, с	$7,6 \pm 0,57$	$8,7 \pm 0,24$	1,1	1,8	$> 0,05$
6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин, кол-во раз	$35,8 \pm 1,3$	$32,7 \pm 1,9$	3,1	1,3	$> 0,05$
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	$16,8 \pm 1,86$	$16,3 \pm 1,73$	0,5	0,2	$> 0,05$

У девушек отделения истории, обществознания и иностранного языка результаты исследования показали, что прирост показателей физической подготовленности произошел по всем тестам (табл. 4).

Таблица 4

**Динамика показателей уровня физической подготовленности у девушек в группе ИО-ИИ за время исследования**

№	ТЕСТЫ	В начале года $X \pm m$	В конце года $X \pm m$	Абс. прирост	t	p
1.	Бег 30 м, с	$5,6 \pm 0,1$	$5,6 \pm 0,1$	0	0	$> 0,05$
2.	Бег 2000 м, мин	$13,29 \pm 0,6$	$13,48 \pm 0,78$	0,19	0,2	$> 0,05$
3.	Метание гранаты 500 гр., м	$14,0 \pm 0,96$	$15,6 \pm 0,84$	1,6	1,3	$> 0,05$
4.	Прыжок в длину с места, см	$156,9 \pm 4,54$	$157,9 \pm 6,96$	1,0	0,1	$> 0,05$
5.	Челночный бег 3x10 м, с	$8,1 \pm 0,11$	$8,6 \pm 0,16$	0,5	2,6	$< 0,01$

6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин, кол-во раз	30,7±3,05	30,6±3,08	0,1	0,1	>0,05
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	15,3±1,52	14,9±1,62	0,4	0,2	>0,05

При выполнении упражнения «челночный бег 3x10 м» девушки отделения ИО-ИИ улучшили свой результат на 0,5 с. При этом в начале исследования результат составил 8,1±0,11 с, а в конце – 8,6±0,16 с и при этом результат является статистически достоверным ( $p < 0,01$ ).

Улучшение результатов прослеживается и при выполнении остальных тестовых упражнений. Однако зарегистрированные результаты в сентябре и в мае не являются статистически достоверными ( $p > 0,05$ ).

Выводы. Таким образом, сравнивая показатели тестовых упражнений у девушек отделений ФМО и ИО-ИИ по физической подготовленности было определено, что в начале исследования показатели имели различия, но не являлись статистически достоверными, кроме теста «бег 30 м». В учебном году так же было проведено тестирование по физической подготовленности. Было выявлено, что результаты имели различия, но они не были статистически достоверными. Изучая динамику показателей физической подготовленности было определено, что наибольшие приросты произошли в тесте «бег 30 м» у девушек отделения ФМО и в тестовом упражнении «челночный бег 3x10 м» у студенток отделения ИО-ИИ и при этом результаты являются статистически достоверными ( $p < 0,01$ ,  $p < 0,001$ ). В остальных тестовых упражнениях так же результаты имели различия, но они были статистически не достоверными ( $p > 0,05$ ).

#### *Список литературы*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»: (послед.измен. 19.12.2016 г.): офиц. текст. – М.: Кремль, 2012. – 103 с.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб.пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2012. – 336 с.
3. Крякина, Е.В. Особенности мониторинга физической подготовленности студентов ВУЗов гуманитарного профиля / Е.В. Крякина, А.В. Антипов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 3. – С. 16.
4. Письменский, И.А. Физическая культура. Учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. – М.: Юрайт, 2015. – 492 с.

**УДК 796.011**

### **СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО КАК ВОЗМОЖНОСТЬ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ СПОРТИВНЫХ ВУЗОВ**

**Плешкова Елена Александровна,  
Завьялова Татьяна Павловна**  
Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия