

степени доктора пед. наук: 13.00.04 / Двейрина О. А.; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2019.- 52 с.

5. Иссурин В. Б. Координационные способности спортсменов / В. Б. Иссурин, В. И. Лях, пер. с англ. И. В. Шаробайко. – Москва: Спорт, 2019. – 208 с.
6. Кудрявцева О. В. Совершенствование координационных способностей в синхронном фигурном катании на коньках / О. В. Кудрявцева [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - Москва, 2019. - №2.- С. 41 – 43.
7. Кузнецова Л. В. Динамика роста координационной сложности и качества исполнения элемента «Пересечение» юниорскими командами на Первенствах Мира по синхронному фигурному катанию 2018-2021 годов / Л. В. Кузнецова, Е. В. Жгун // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2022. - № 1 (203). - С. 202-208.
8. Тузова Е. Н. Развитие физических способностей юных фигуристов / Е. Н. Тузова. - Москва: Литагент Спорт, 2015.- 62 с.
9. Чупахина Ю. Ю. Чувство равновесия как значимая разновидность координационных способностей для синхронного фигурного катания / Ю. Ю. Чупахина, Д. А. Кунгуров, Т. П. Завьялова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - Казань, 2021. - С. 858-862.

УДК 796.011.3

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ТЮМЕНСКОГО ИНДУСТРИАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА

Шаргина Марина Геннадьевна

Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия

Ключевые слова: динамика изменений; показатели; физическая активность; студент; достижения.

Аннотация: В нашей статье была поставлена цель - проследить динамику изменения показателей общей физической активности студентов Тюменского индустриального университета. Сравнивались шесть показателей в течение 2021 года в осеннем и весеннем семестрах у студентов с первого по третий курсы. Было выявлено, что показатели физической активности студентов возрастают с каждым курсом. Более высокие показаны на 3 курсе. Спортивные показатели студентов Тюменского индустриального университета выше в весеннем семестре, чем в осеннем.

DYNAMICS OF INDICATORS OF PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS OF TYUMEN INDUSTRIAL UNIVERSITY

Shargina Marina Gennadievna

Tyumen Industrial University, Tyumen, Russia

Annotation: In our article, the goal was to trace the dynamics of changes in the indicators of general physical activity of students of Tyumen Industrial University. Six indicators were compared during 2021 in the autumn and spring semesters for students from the first to the third courses. It was revealed that the indicators of physical activity of students increase with each course. Higher grades are shown in the 3rd year. The athletic performance of Tyumen Industrial University students is higher in the spring semester than in the fall.

Keywords: dynamics of changes; indicators; physical activity; student; achievements.

По мере развития общества, физическая культура и спорт все глубже проникают во все сферы жизни людей. Физическая активность человека становится первостепенной задачей становления гармонично развитой личности.

Приоритетной задачей при проведении занятий по физической культуре в ВУЗе, является формирование у каждого обучающегося активной мотивации о собственном здоровье. Поэтому данная тема является весьма актуальной.

Мы поставили цель: проследить динамику изменения показателей общей физической активности студентов Тюменского индустриального университета. Исследование проводилось в течение года. В нем приняли участие 210 студентов 1,2 и 3 курсов. Для обучающихся были предложены следующие показатели физической активности: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см); прыжок в длину с места (см); поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин); подтягивание из виса на высокой перекладине (для мальчиков, количество раз); челночный бег (3×10, с); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).

Полученные данные обрабатывали вариационно-статистическим методом. Определяли следующие показатели: среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m_x), среднее квадратическое отклонения (δ) и коэффициент вариации (CV), измеряемый в процентах.

В таблицах 1,2,3 приведены спортивные результаты студентов 1,2 и 3 курсов в осеннем и весеннем семестрах.

Таблица 1

Спортивные результаты студентов 1 курса в осенний и весенний семестры

Показатели		M		m_x		CV		δ	
		осень	весна	осень	весна	осень	весна	осень	весна
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине	44	45	±0,1	±0,2	2,3	2,2	0,6	0,5
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	9	10	±0,2	±0,1	0,7	0,6	0,1	0,1
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	26	30	±0,3	±0,2	1,2	0,8	0,2	0,1
4	Челночный бег	7,3	8	±0,2	±0,1	2,2	2,4	0,4	0,3
5	Прыжок в длину с места	236	250	±0,2	±0,3	0,8	0,7	0,2	0,2
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	16	17	±0,1	±0,2	2,3	2,5	0,6	0,8

Согласно полученных результатов видно, что наиболее сильно варьируют такие показатели как поднимание туловища из положения лежа на спине (CV=2,3); челночный бег (CV=2,4); наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (CV=2,5).

Большой разброс выборки наблюдается при поднимании туловища из положения лежа на спине ($\delta = 0,6$) и наклоне вперед из положения стоя на гимнастической скамье ($\delta = 0,8$).

Таблица 2

Спортивные результаты студентов 2 курса в осенний и весенний семестры

Показатели		M		m _x		CV		δ	
		осень	весна	осень	весна	осень	весна	осень	весна
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине	45	47	±0,2	±0,1	2,4	2,0	0,4	0,3
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10	11	±0,3	±0,2	0,5	0,7	0,2	0,2
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	28	30	±0,2	±0,1	1,4	0,9	0,3	0,2
4	Челночный бег	8,1	8,2	±0,1	±0,2	2,2	1,8	0,6	0,3
5	Прыжок в длину с места	240	250	±0,1	±0,1	0,5	1,0	0,1	0,1
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	17	19	±0,3	±0,2	1,9	2,2	0,7	0,9

Согласно полученных результатов видно, что наиболее сильно варьируют такие показатели как поднимание туловища из положения лежа на спине ($CV=2,4$); челночный бег ($CV=2,2$); наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье ($CV=2,2$).

Большой разброс выборки наблюдается при челночном беге ($\delta = 0,6$) и наклоне вперед из положения стоя на гимнастической скамье ($\delta = 0,9$).

Таблица 3

Спортивные результаты студентов 3 курса в осенний и весенний семестры

Показатели		M		m _x		CV		δ	
		осень	весна	осень	весна	осень	весна	осень	весна
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине	46	48	±0,2	±0,1	2,7	2,5	0,7	0,6
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	11	11	±0,3	±0,2	0,5	0,4	0,2	0,3
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	32	35	±0,2	±0,1	1,3	1,2	0,4	0,3
4	Челночный бег	8,7	8,8	±0,1	±0,2	2,6	2,5	0,6	0,5
5	Прыжок в длину с места	260	270	±0,1	±0,1	0,7	0,5	0,1	0,2
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	15	14	±0,3	±0,2	2,0	1,9	0,2	0,3

Согласно полученных результатов видно, что наиболее сильно варьируют такие показатели как поднимание туловища из положения лежа на спине ($CV=2,7$); челночный бег ($CV=2,6$); наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье ($CV=2,0$). Большой разброс выборки наблюдается при челночном беге ($\delta = 0,6$) и поднимании туловища из положения лежа на спине ($\delta = 0,7$). Наблюдается, что показатели физической активности студентов

улучшаются с каждым годом. Так же, видна положительная динамика их роста в конце учебного года.

Приведенные данные свидетельствуют о том, что показатели физической активности студентов в осенний и весенний семестры отличаются не меньше, чем эти же показатели между студентами различных курсов.

Согласно нашему исследованию, можно сделать следующие выводы:

1. Показатели физической активности студентов возрастают с каждым курсом. Более высокие показаны на 3 курсе.
2. Спортивные показатели студентов Тюменского индустриального университета выше в весеннем семестре, чем в осеннем.
3. Наибольший разброс показателей наблюдается при поднимании туловища из положения лежа на спине и челночном беге.

Список литературы

1. Виленский М. Я. Физическая культура: Учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков - Москва: КноРус, 2020. - 216 с.
2. Зайцев А. А. Элективные курсы по физической культуре: Практическая подготовка /А.А. Зайцев, В.Ф. Зайцева, С.Я. Луценко - Москва: Юрайт, 2020. - 227 с.
3. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта /А.В. Мелехин - Москва: Юрайт, 2019. -480 с.
4. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики / В.В. Ягодин - Москва: Юрайт, 2019. -114 с.

УДК 796.323.2

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МАЛЬЧИКОВ 8–9 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ

Шарманова Светлана Борисовна¹,

Гринин Валерий Вячеславович²

¹Уральский государственный университет физической культуры,
г. Челябинск, Россия

²МБОУ СОШ № 3 г. Еманжелинск, Россия

Аннотация. Актуализирована проблема внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления в начальной школе. Показана целесообразность организации внеурочной деятельности младших школьников на основе баскетбола, входящего в содержание школьной программы и представленного как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте основного общего образования. Приведены результаты сравнительного анализа показателей физической подготовленности школьников 8–9 лет в процессе внеурочных занятий баскетболом.

Ключевые слова: начальная школа, внеурочная деятельность, спортивно-оздоровительное направление, мальчики 8–9 лет, баскетбол.

DYNAMICS OF PHYSICAL FITNESS OF BOYS 8-9 YEARS IN THE PROCESS OF EXTRA-COURSE BASKETBALL

Sharmanova Svetlana B.¹,

Grinin Valery V.²

¹Ural state university physical culture, Chelyabinsk, Russia