

# ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОК ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ВАРИАНТАХ ОБЪЕМА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

УДК 796.799

<http://doi.org/10.2441/2310-1679-2025-156-167-182>

**Наталья Александровна КАРАВАЦКАЯ,**  
кандидат педагогических наук,  
заведующая кафедрой физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности,  
Московский государственный институт культуры,  
Химки, Московская область, Российская Федерация,  
e-mail: ichnata@mail.ru

**Александра Андреевна СЕРДЦЕВА,**  
старший преподаватель,  
Московский авиационный институт  
(национальный исследовательский университет),  
Москва, Российская Федерация,  
e-mail: sonik.88@inbox.ru

**Евгений Васильевич ТОЛСТОЙ,**  
доцент,  
Московский государственный технический  
университет им. Н. Э. Баумана  
(национальный исследовательский университет),  
Москва, Российская Федерация,  
e-mail: volvenkina-ev@yandex.ru

**Андрей Александрович ПОПОВ,**  
кандидат педагогических наук, доцент,  
Московский государственный институт культуры,  
Химки, Московская область, Российская Федерация,  
e-mail: porov\_aa@mgik.org

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию физической подготовки в вузах в связи с сокращением практических занятий. Актуальным остается вопрос о физической подготовленности студенческой молодежи, их физической активности и здоровье. Цель статьи состоит в том, чтобы определить физическую подготовленность студентов 1 и 2 курсов, занимающихся по разным программам дисциплины с применением методов тестирования и математической обработки данных, а также на основе анализа нормативных документов и научной литературы. В результате проведенных исследований было выяснено, что занятия

физической культурой положительно влияют на физическую подготовку студентов, однако частота занятий также играет важную роль в достижении наиболее высоких результатов по физической подготовленности.

**Ключевые слова:** физическая культура, студенты, контрольные нормативы, физическая подготовленность, тестирование, учебная нагрузка.

**Для цитирования:** Каравацкая Н. А., Сердцева А. А., Толстой Е. В., Попов А. А. Физическая подготовленность студенток при различных вариантах объема практических занятий физической культурой // Культура и образование: научно-информационный журнал вузов культуры и искусств. 2025. №1 (56). С. 167–182. <http://doi.org/10.2441/2310-1679-2025-156-167-182>

## **PHYSICAL FITNESS OF FEMALE STUDENTS IN DIFFERENT TYPES OF PRACTICAL PHYSICAL EDUCATION CLASSES**

**Natalia A. Karavatskaya,**  
CSc in Pedagogy, Head of the Department  
of Physical Culture and Life Safety,  
Moscow State Institute of Culture,  
Khimki, Moscow region, Russian Federation,  
e-mail: ichnata@mail.ru

**Alexandra A. Serdtseva,**  
Senior Lecturer,  
Moscow Aviation Institute  
(National Research University),  
Moscow, Russian Federation,  
e-mail: sonik.88@inbox.ru

**Evgeniy V. Tolstoy,**  
Associate Professor,  
Bauman Moscow State Technical University  
(National Research University),  
Moscow, Russian Federation,  
e-mail: volvenkina-ev@yandex.ru

**Andrey A. Popov,**  
CSc in Pedagogy, Associate Professor,  
Moscow State Institute of Culture,  
Khimki, Moscow region, Russian Federation,  
e-mail: popov\_aa@mgik.org

*Abstract.* The article is devoted to the study of the physical training of universities in connection with the reduction of practical classes. The issue of physical fitness of students, their physical activity and health remains relevant. The purpose of the article is to determine the physical fitness of 1st and 2nd year students involved in various programs of the discipline using testing methods and mathematical data processing, as well as based on the analysis of regulatory documents and scientific literature. As a result of our research, it was found that physical education has a positive effect on students' physical fitness, but the frequency of classes also plays an important role in achieving the highest results in physical fitness.

**Keywords:** physical education, students, control standards, physical fitness, testing, academic load.

*For citation:* Karavatskaya N. A., Serdtseva A. A., Tolstoy E. V., Popov A. A. Physical fitness of female students In different types of practical physical education classes. *Culture and Education: Scientific and Informational Journal of Universities of Culture and Arts.* 2025, no. 1 (56), pp. 167–182. (In Russ.). <http://doi.org/10.2441/2310-1679-2025-156-167-182>

С сентября 2023 года на первых курсах в некоторых вузах сократили часы практических занятий по физической культуре. В исследовании взяли выборку студенток первых и вторых курсов из трех вузов из двух регионов (Москва и Московская область), которые занимаются по сокращенной программе. Это Московский государственный институт культуры г. Химки, Московский авиационный институт (национальный исследовательский университет), г. Москва и Московский государственный технический университет им. Н. Э. Баумана (национальный исследовательский университет), г. Москва. Если в 2022/2023 учебном году в этих вузах на первых курсах по учебным планам было отведено семьдесят два часа практических занятий на физическую культуру и элективные курсы, то в 2023/2024 году обновили учебные планы, в которых на практические занятия отведено лишь тридцать шесть часов в семестр [6]. В связи с этим стала снижаться успеваемость студентов в области сдачи контрольных нормативов и тестирований [5; 11]. При нагрузке в семьдесят два часа студенты посещали занятия по физической культуре два раза в неделю. Это самая минимальная нагрузка, но достаточная для улучшения физической подготовленности [2; 9]. Подтверждение этого можно увидеть во многих научных работах при сравнении результатов нормативов студентов в начале и конце учебного года [3; 5, с. 385]. После сокращения практических занятий до тридцати шести часов в семестр студенты стали посещать физическую культуру один раз в неделю. Это может повлиять на физическую активность студентов и в результате – на их здоровье.

Проблема состоит и в том, что на ситуацию влияют противоречия в нормативных документах и образовательных стандартах, которую освещает ряд авторов, например И. В. Николаева, И. В. Борисова, Н. В. Шрамченко и др. [5, с. 386]. При таком объеме нагрузки, считают авторы и практикующие преподаватели, крайне сложно подготовить студентов к сдаче нормативов и сформировать более высокие физические результаты в течение года.

**Организация и методы исследования.** Для проведения исследования были взяты результаты нормативов ста двадцати студенток Государственного университета просвещения. Шестьдесят студенток первого курса 2023/2024 учебного года, занимающиеся физической культурой по тридцать шесть часов в семестр, один раз в неделю. Также мы взяли результаты нормативов шестидесяти студенток второго курса за 2022/2023 учебный

год, когда они обучались на 1 курсе и занимались физической культурой по семьдесят два часа в семестр два раза в неделю. Нормативы, по которым сравнивались группы студентов:

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) – далее тест 1.
2. Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин) – далее тест 2.
3. Бег 100 метров (с) – далее тест 3.
4. Бег 1000 метров (мин, с) – далее тест 4.
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) – далее тест 5.
6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) – далее тест 6.

**Цели тестов физической подготовки для студентов.** Для достижения различных целей студентам могут быть полезны следующие тесты физической подготовки:

Оценка общего уровня физической подготовки. Тест «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» позволит оценить силу, гибкость, координацию и взрывную силу студента. Результаты теста помогают определить уровень физической подготовки студентов в возрасте 18–20 лет и выявить области, требующие дальнейшего развития [1; 7].

Улучшение результатов на занятиях по физической культуре (элективные курсы). В частности, тесты «Прыжки через скакалку», «Бег 100 метров» и «Бег 1000 метров» могут помочь спортсменам определить области, требующие улучшения, чтобы добиться лучших результатов в своих видах спорта. Например, для спортсменов, занимающихся легкой атлетикой, эти тесты могут помочь улучшить результаты в прыжках в длину и высоту, а для футболистов и баскетболистов – в скорости и взрывной силе.

Профилактика травм. Знание результатов тестов может помочь студентам и тренерам выявить слабые места и области, которые могут подвергаться повышенному риску травм. Это позволяет принимать меры для предотвращения травм, таких как разработка индивидуальных программ укрепления мышц и улучшения гибкости, например, с помощью теста «Поднимание туловища из положения лежа на спине».

Установление личных рекордов и достижение целей. Результаты тестов могут служить отправной точкой для установления личных рекордов и достижения определенных целей в физической подготовке. Например, тест «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» может помочь студентам мотивировать себя к достижению лучших результатов в гибкости.

**Методы исследования:** тестирование и последующая математическая обработка данных; педагогическое наблюдение; анализ нормативных документов и научной литературы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Авторами были рассмотрены результаты сдачи нормативов (тестирований) девушек-первокурсниц

2023/24 учебного года (контрольная группа 1) и девушек-второкурсниц за 2022/23 учебный год (контрольная группа 2). В исследовании приняли участие 120 человек. Основной возраст студентов 18–20 лет. Медицинская группа – основная или подготовительная.

Преподаватели различных вузов организовывали исследования с контрольными группами девушек. Для начала были созданы списки групп. Первым пунктом стояла проверка медицинских справок у учащихся студентов. Конечно, для этой цели могут подойти и цифровые программы университетов. Но в двух университетах (МАИ и МГИК) не было цифровой электронной системы, куда заносятся данные о группе здоровья студентов. Поэтому каждая обследуемая девушка предоставила справку о группе здоровья. Предполагалось, что студенты основной медицинской группы (I и II) могут проходить тестирования и сдавать нормативы без ограничений. Вторая группа здоровья в этом случае указывала на то, что имеется какое-либо отклонение от стопроцентного здоровья, например, аллергия или особенности зрения (дальнозоркость или близорукость), на которое не могут повлиять нагрузки на занятиях по физической культуре. Третья группа здоровья (A) указывала на подготовительную группу здоровья. Третья группа здоровья (B) к исследованию не допускалась.

Так как в медицинских заключениях обычно не написан диагноз, с каждой из этих девушек была проведена беседа с целью выяснения, могут ли они сдавать нормативы и тестирование. Для этого им были подробно и методически объяснены все проводимые контрольные нормативы. Показателем к допуску в проводимый проект послужило предварительное тестирование. На нем учитывалась частота сердечных сокращений (ЧСС) и другие показатели (объективные и субъективные). К объективным показателям

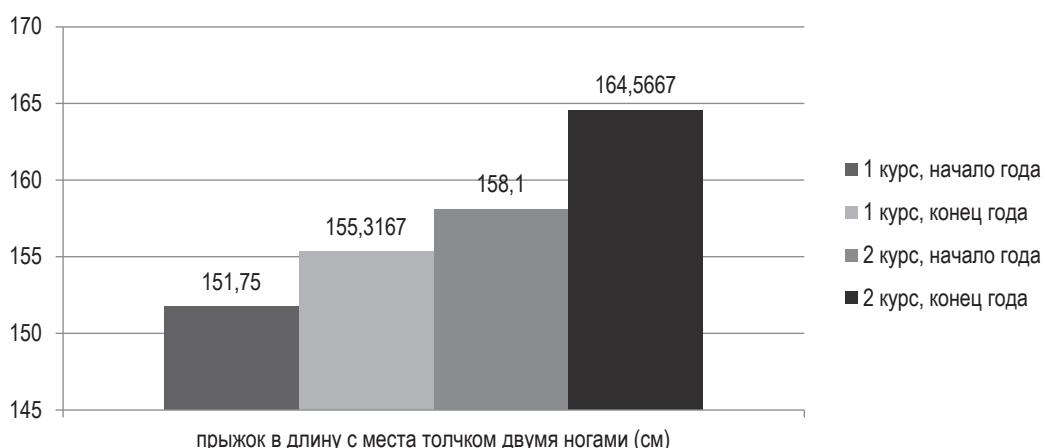


Рисунок 1. Результаты теста 1 в начале и конце исследования.  
Автор рисунка Акопджанян А. А.

отнесли ЧСС до, после и во время занятий, артериальное давление (АД). К субъективным показателям было отнесено общее состояние студенток, самочувствие во время выполнения упражнений и после выполнения упражнений физической культуры.

Девушки в начале и конце семестра сдавали контрольные норматива. В вузах преподаватели физической культуры таким образом просматривают динамику физических качеств студентов. Таким образом, были сравнены результаты сдачи нормативов девушек за первый год обучения в вузе при занятиях по 1 и 2 раза в неделю.

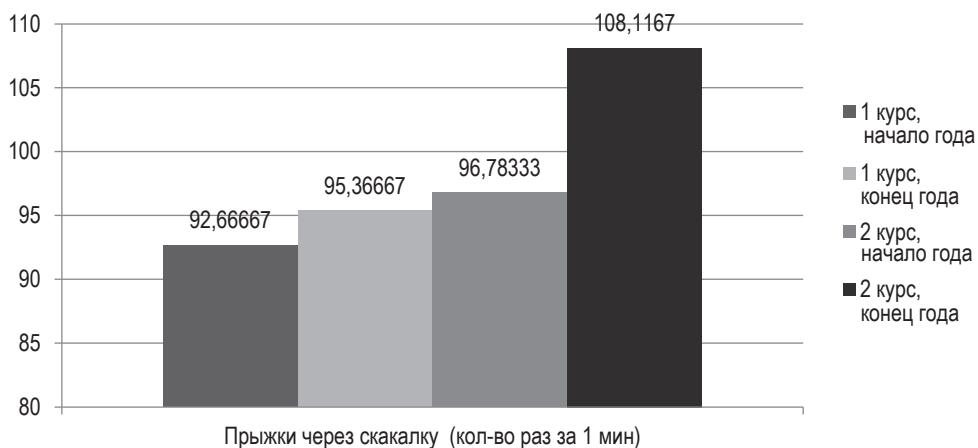
Показатели всего периода исследования контрольных групп сдачи норматива теста 3 отображены на рисунке 1.

На графике (рис. 1) видно, что за год занятий физической культурой результаты нормативов в прыжках в длину с места улучшились как у студенток, которые занимались 1 раз в неделю, так и у студенток, кто занимался 2 раза в неделю. Средние результаты контрольных групп по сдаче норматива «прыжок» (тест 1) представлены в таблице 1.

$\bar{x}$	Результаты в начале года	Результаты в конце года	Прирост результатов за год
КГ 1. Студентки 1 курсов (занятия 1 раз в неделю)	151,75	155,3167	3,566667
КГ 2. Студентки 2 курсов (занятия 2 раза в неделю)	158,1	164,5667	6,466667
Разница в приросте	2,9		

Таблица 1. Результаты теста 1. Автор таблицы Сердцева А. А.

Расчеты данных таблицы 1 показали, что прирост результатов выше у девушек, которые занимались физической культурой два раза в неделю, то есть семьдесят два часа в семестре. Данная разница составляет 2,9 см от усредненных результатов всех первокурсниц и второкурсниц. У студентов, занимающихся два раза в неделю, прирост результатов почти в 2 раза выше, чем у девушек, которые занимались один раз в неделю. Педагогами было отмечено, что девушки, которые не могут выполнить даже минимальный норматив, не знают методические основы выполнения техники прыжка. Этим девушкам перед сдачей прыжка в длину было рекомендовано наизусть выучить теорию методики теста 1. Также преподаватели рекомендовали заменить некоторым студенткам обувь, так как у них были кеды с плоской подошвой, которые совсем не амортизовали стопу, также объемная одежда – толстовки и вошедшие в моду брюки-клеши – могли затруднять прыжок, увеличивая сопротивление воздуха.



*Рисунок 2. Результаты теста 2 в начале и конце исследования.  
Автор рисунка Акопджанян А. А.*

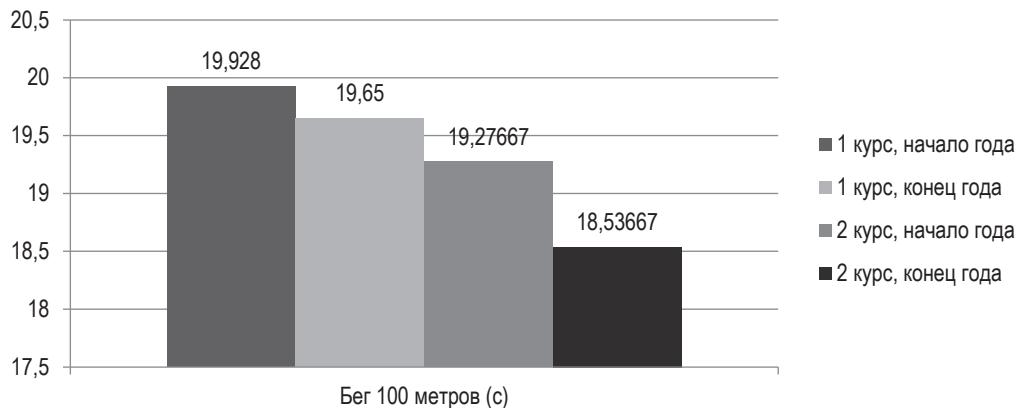
Одним из тестирований показателя выносливости были «прыжки через скакалку». Результаты теста 2 контрольных групп 1 и 2 на начало исследования приведены на графике (рис. 2).

На графике (рис. 2) показано увеличение результатов нормативов в обеих контрольных группах студентов. Причем, у 2 курсов средний прирост за год занятий физической культурой явно выше, чем у первокурсниц. Средние результаты контрольных двух групп тестирования «прыжок через скакалку» представлены в таблице 2.

$\bar{x}$	Результаты в начале года	Результаты в конце года	Прирост резуль- татов за год
КГ 1. Студентки 1 курсов (занятия 1 раз в неделю)	92,66667	95,36667	2,7
КГ 2. Студентки 2 курсов (занятия 2 раза в неделю)	96,78333	108,1167	11,33333
Разница в приросте	8,63333		

*Таблица 2. Результаты теста 2. Автор таблицы Сердцева А. А.*

В таблице 2 отображена разница в приросте, она составляет почти 9 прыжков через скакалку за минуту. Увеличение количество раз/мин у 2 курсов в 4 раза выше, чем у студенток 1 курсов. Это объясняется более качественной подготовкой и более качественным развитием физических качеств при аудиторных занятиях по два раза в неделю. Доказано, что скорость выносливость, влияющая на это тестирование, может развиться



*Рисунок 3. Результаты теста 3 в начале и конце исследования.  
Автор рисунка Акопджян А. А.*

достаточно в короткие сроки, что как раз и могло повлиять на подготовку студенток к тестированию 2.

На графике (рис. 3) изображено снижение времени и, соответственно, повышение результатов норматива в беге на 100 метров в обеих группах студентов.

Показатели (рис. 3) могут говорить об улучшении физической подготовленности студентов в течение учебного года, физических качеств, в частности быстроты. Средние результаты контрольных групп один и два норматива «бег 100 м» представлены в таблице 3.

$\bar{x}$	Результаты в начале года	Результаты в конце года	Прирост результатов за год
КГ 1. Студентки 1 курсов (занятия 1 раз в неделю)	19,928	19,65	-0,275
КГ 2. Студентки 2 курсов (занятия 2 раза в неделю)	19,27667	18,53667	-0,74
Разница в приросте (модуль)	0,465		

*Таблица 3. Результаты теста 3. Автор таблицы Сердцева А. А.*

В таблице 3 указан прирост (модуль) нормативов среди девушек контрольных групп, занимающихся один и два раза в неделю. Эти цифры составили -0,275 сек. и -0,74 сек. соответственно. Разница в приросте – 0,465 сек. Показатели таблицы 3 означают, что данные быстроты, полученные средствами тестирования бега на стометровку среди студенток, занимающихся

два раза в неделю, в 2,5 раза превышает незначительный прирост студенток, занимающихся один раз в неделю. На скоростные качества спортсменов и студенток, в частности, циклических видов спорта, влияют прежде всего регулярные тренировки (или занятия по физической культуре), в которые включены специальные упражнения, способствующие развитию скорости [4]. Также на дыхательную систему во время бега могут влиять вредные привычки и больше всего курение «вейпов» или электронных сигарет, которому подвержены многие студенты первых-вторых курсов. Так как в отличие от табачных изделий, вредное влияние курения глицериновых паров не до конца изучено (должны пройти десятилетия, родиться последующие поколения), то довольно сложно вести пропаганду здорового образа жизни по этим аспектам, тем более что «вейпы» и их составляющие продаются без запретов с 18 лет. Как раз студентки первого курса вполне законно могут употреблять «вейпы», а ко второму курсу возможно из-за этого снижение функций дыхательной системы. Либо наоборот, студенты идут в другую крайность – используют энергетические средства [12]. Одежда на студентках скорее отвечает модным критериям, чем стандартам, установленным различными исследованиями для занятий легкой атлетикой, развивающей такое физическое качество, как скорость. К тому же чем старше становятся студенты (2 курс), тем быстрее скоростные качества «падают», так как в этом возрасте многие начинают совмещать работу с учебой и на занятия физкультурой, особенно, отвечающее за развитие скорости, попросту не хватает времени. В лучшем случае они занимаются упражнениями на гибкость или силу в фитнес-зале.

На графике (рис. 4) показано снижение времени преодоления 1000 метров как среди студентов, по учебному плану посещающих практические занятия по физической культуре по тридцать шесть часов в семестр, так и среди студентов, у которых по учебным планам семьдесят два практических занятия в семестр (рис. 4).

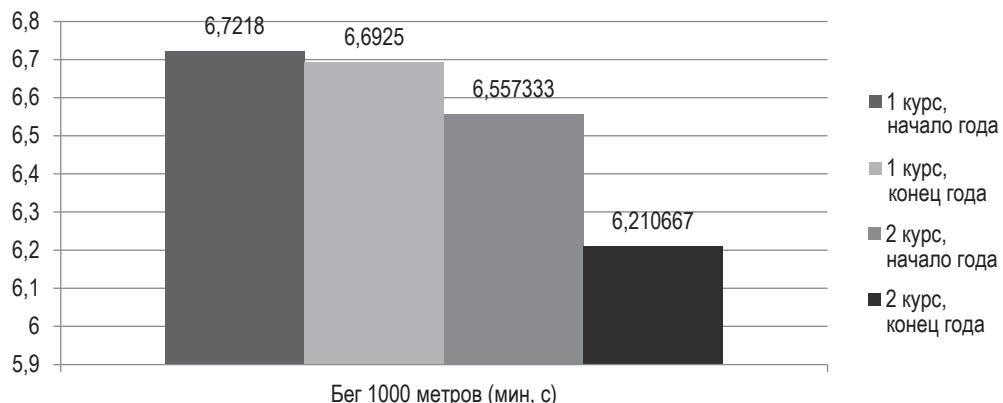


Рисунок 4. Результаты теста 4 в начале и конце исследования.  
Автор рисунка Акопджанян А. А.

Показатели рисунка 4 говорят о положительной динамике физической подготовленности студентов в течение учебного года, а именно физического качества – выносливость [10]. Средние результаты по различным аудиторным часам тестирования 1000 м отражены в таблице 4.

$\bar{x}$	Результаты в начале года	Результаты в конце года	Прирост результатов за год
КГ 1. Студентки 1 курсов (занятия 1 раз в неделю)	6,7218	6,6925	-0,0293
КГ 2. Студентки 2 курсов (занятия 2 раза в неделю)	6,557333	6,210667	-0,34667
Разница в приросте (модуль)	0,31737		

Таблица 4. Результаты теста 4. Автор таблицы Сердцева А. А.

Из таблицы 4 следует, что прирост (модуль) у первокурсниц, занимающихся 1 раз в неделю, на 0, 31737 с. ниже, чем прирост у второкурсниц, занимающихся 2 раза в неделю, что свидетельствует о хорошем уровне подготовки студентов за семестр при практических занятиях физической культурой 2 раза в неделю. На занятиях по 2 раза в неделю результаты студенток-девушек почти в 12 раз выше, чем при занятиях 1 раз в неделю. Выносливость – это то физическое качество, прирост которого, осуществляется медленней всего. Поэтому не зря было рассчитано минимальное количество занятий в неделю – 2. И это только для поддержания выносливости.

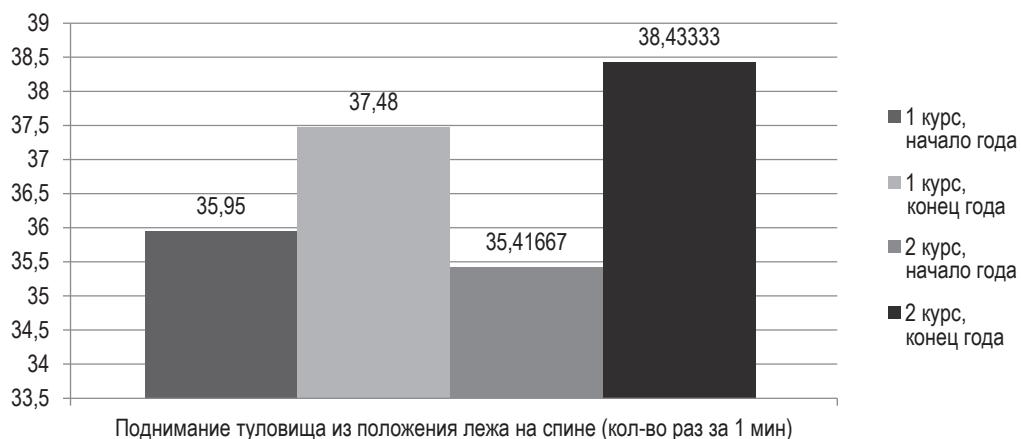


Рисунок 5. Результаты теста 5 в начале и конце исследования.  
Автор рисунка Акопджанян А. А.

Поэтому при тридцати шести аудиторных часах практически невозможно говорить о каких-либо результатах на занятиях [8].

Поднимание туловища из положения лежа на спине контрольных групп 1 и 2 запечатлено на рис. 5.

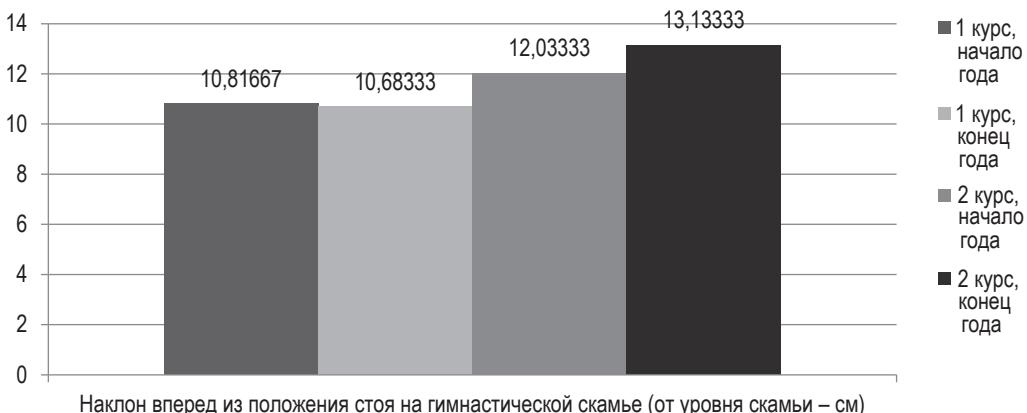
На графике (рис. 5) наглядно видно увеличение результатов нормативов, что говорит о том, что в течение учебного года все студентки улучшили свои показатели. У тех студенток, которые занимались физической культурой два раза в неделю, результаты в конце года значительно выше относительно их же результатов в начале года. Сводные результаты по этому нормативу сгруппированы в таблице 5.

$\bar{x}$	Результаты в начале года	Результаты в конце года	Прирост результатов за год
КГ 1. Студентки 1 курсов (занятия 1 раз в неделю)	35,95	37,48	1,5333
КГ 2. Студентки 2 курсов (занятия 2 раза в неделю)	35,41667	38,43333	3,016667
Разница в приросте	1,483367		

Таблица 5. Результаты теста 5. Автор таблицы Сердцеева А. А.

В таблице 5 показаны показатели результатов норматива «поднимание туловища из положения лежа на спине». У студенток-первокурсниц, занимающихся 1 раз в неделю, прирост составил 1,5333 раза за минуту. У студенток, занимающихся физической культурой 2 раза в неделю – 3,016667 раз за минуту, а это в 2 раза превышает динамику показателей первокурсниц, занимающихся 1 раз в неделю. Преподавателями по физической культуре отмечено, что это то тестирование, которое лучше всего поддается динамике.

Многие студентки действительно ведут здоровый образ жизни, поэтому они дополнительно занимаются фитнесом в залах или в домашних условиях с помощью онлайн программ, чатов на различных платформах. Это может иметь как положительный, так и отрицательный эффект. В залах (фитнес залах) в большей степени работают квалифицированные специалисты со спортивным специализированным образованием. В онлайн трансляциях занятий можно встретить как профессионалов, ведущих свои блоги, так и людей, не имеющих разрешения на профессиональную спортивную деятельность. Занятия с такими «специалистами» могут только навредить молодым девушкам. Также в фитнес залах, хоть и идет работа на разные группы мышц, но там редко можно развить такое качество, как силовая выносливость. Поэтому все же для здоровья студенткам будет полезнее заниматься физической культурой два раза в неделю.



*Рисунок 6. Результаты теста 6 в начале и конце исследования.  
Автор рисунка Акопджян А. А.*

На графике (рис. 6) показано, что средние результаты норматива «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» у студенток, занимающихся физической культурой 1 раз в неделю, снизились за год занятий.

Для улучшения такого физического качества, как гибкость, одного занятия физическими упражнениями в неделю недостаточно (рис. 6). У студентов, занимающихся 2 раза в неделю, результаты нормативов в конце года улучшились по сравнению с началом года. Средние показатели контрольных групп приведены в таблице 6.

$\bar{x}$	Результаты в начале года	Результаты в конце года	Прирост результатов за год
КГ 1. Студентки 1 курсов (занятия 1 раз в неделю)	10,81667	10,68333	-0,13333
КГ 2. Студентки 2 курсов (занятия 2 раза в неделю)	12,03333	13,13333	1,1
Разница в приросте	1,23333		

*Таблица 6. Результаты теста 6. Автор таблицы Сердцева А. А.*

Отрицательный прирост результатов у 1 курсов составил 0,13333 см. у студенток, у которых по учебным планам 72 часа практических занятий, прирост результатов норматива составил 1,1 см (таблица 6). Это в 8 раз выше, нежели у студентов, у которых по учебным планам 36 часов практических занятий в семестре. Гибкость – то физическое качество, которое остается с нами надолго, оно необходимо для нормального функционирования всего организма. Поэтому здесь результаты не так разительно отличаются. Хотя

следует отметить, что увеличение показателей первого курса как раз говорит о развитии этого качества. На втором курсе скорее можно предположить, что это показатель гибкости, развитый на более ранних этапах. Если рассматривать отдельные группы представленных вузов, то результаты девушек 1 и 2 курса Московского государственного института культуры (МГИК) оказались выше, так как в программу занятий включен пилатес, положительно влияющий на динамику развития у студенток такого физического качества, как гибкость. В остальных вузах уклон занятий по физической культуре был смещен в сторону игровых видов спорта и фитнеса для юношей (работа с «железом» в тренажерном зале). Это можно объяснить тем, что в МГИК больше в процентном отношении девушек, а в национальных исследовательских институтах МАИ и университете им. Н. Э. Баумана набор юношей существенно превышает набор девушек и элективные занятия направлены больше на интересы юношей.

Для определения корреляции (тесноты связи) исследования сдачи нормативов девушек контрольной и экспериментальной группы были применены статистические методы. Нами был произведен расчет коэффициента по Спирмену. Который производился по формуле  $r_s = 1 - 6 \cdot (\sum d^2) / (N \cdot (N^2 - 1))$ , где:

$\Sigma$  – сумма;

$d$  – разность между рангами нормативов в начале и конце года;

$d^2$  – квадрат разности между рангами;

$N$  – количество участников исследования;

$N^2$  – квадрат количества участников.

В итоге контрольных групп выглядит следующим образом (таблица 7).

N	P
Объем выборки	0.05
60	0.254

Таблица 7. Критические значения коэффициента корреляции Спирмена

Коэффициенты ранговой корреляции нормативов на начало и конец исследования контрольных групп приведены в таблице 8.

При использовании коэффициента ранговой корреляции Спирмена получились значения 0,7 и более – признак высокой тесноты связи. Высокая корреляция между анализируемыми результатами контрольных групп 1 и 2 курсов, занимающихся в различных вузах, подтверждает высокую валидность теста. Это говорит о том, что коэффициент ранговой корреляции Спирмена статистически значим в данном исследовании.

**Выводы.** Результаты нормативов «прыжки в длину с места» улучшились как у студенток, занимающихся один раз в неделю, так и у тех, кто занимается

Норматив	Контрольная группа 1 (1 курсы)	Контрольная группа 2 (2 курсы)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	$r_s = 0.924$	$r_s = 0.874$
Прыжки через скакалку (кол- во раз за 1 мин)	$r_s = 0.957$	$r_s = 0.804$
Бег 100 метров (с)	$r_s = 0.955$	$r_s = 0.926$
Бег 1000 метров (мин, с)	$r_s = 0.857$	$r_s = 0.31$
Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	$r_s = 0.862$	$r_s = 0.853$
Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	$r_s = 0.899$	$r_s = 0.949$
<b>Среднее</b>	<b><math>r_s = 0,909</math></b>	<b><math>r_s = 0,869</math></b>

Таблица 8. Коэффициенты ранговой корреляции у первых и вторых курсов.  
Автор таблицы Толстой Е. В.

два раза в неделю. При этом прирост результатов у студентов, занимающихся два раза в неделю, почти в два раза выше, чем у тех, кто занимается один раз в неделю. Норматив «бег на 100 метров» в обеих группах студентов, напротив, ухудшился. Это может быть связано с тем, что бег на короткие дистанции требует высокой интенсивности и быстрой мышечной работы, которую может быть в условиях обучения сложно поддерживать на протяжении всего учебного года. Отмечается улучшение результатов на 1000 метров у всех студентов, независимо от частоты занятий. Однако, у студентов, занимающихся два раза в неделю, ЧСС был более стабилен. Тестирования на силу и силовую выносливость повысились у групп, занимающихся два раза в неделю, хотя и незначительно. Такое физическое качество, как гибкость, требует регулярных занятий. Результат во многом зависит от интенсивности и количества занятий. Но так как это качество, в отличие от силы и выносливости, может сохраняться надолго, то в обеих группах встречались студентки, которые выполняли этот норматив на «отлично», практически не готовясь, так как занимались определенными видами спорта в детстве.

В целом, можно сказать, что физическая культура положительно влияет на развитие всех физических качеств, но при двухразовом посещении занятий в неделю наблюдается не только более высокий темп динамичного развития, но и оптимальное сохранение здоровья студентов.

## Список литературы

1. Анализ применения методики экспресс-метода оценки результатов функциональной пробы с дозированной физической нагрузкой в постканикулярный период. Часть 1 // Современный ученый. 2022. № 5. С. 246–253.
2. *Борисова И. В.* Применение общеразвивающих гимнастических упражнений в развитии выносливости студентов на дистанционном обучении // Современные концепции и парадигмы образования в условиях мирового эпидемиологического кризиса: Материалы VI Международной научно-практической конференции. В 2-х частях, Ростов-на-Дону, 29 декабря 2020 года. Том Часть 2. Ростов-на-Дону: Южный университет, ООО “Издательство ВВМ”, 2020. С. 53–56.
3. *Борисова О. А.* Повышение эффективности занятий по физической культуре в вузе // Интеграция теории и практики в общем, дополнительном и профессиональном физкультурном образовании: Материалы V Национальной научно-практической конференции с международным участием, Мытищи, 21 декабря 2022 года. Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования “Государственный университет просвещения”, 2023. С. 6–10.
4. *Гилев Г. А.* Повышение скоростной выносливости в беге на средние дистанции // Наука-2020. 2016. № 4(10). С. 298–302.
5. К проблеме физического воспитания студентов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 12(214). С. 384–388.
6. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры: Приказ Министерства образования и науки РФ № 301 от 05.04.2017 г. ГАРАНТ.РУ. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71621568/>
7. Общая физическая подготовка студенток 2 курса 18–20 лет // Наука на благо человечества – 2016: Материалы ежегодной всероссийской научно-практической конференции преподавателей, аспирантов и студентов, посвященной 85-летию МГОУ: Кафедра физического воспитания. Факультет безопасности жизнедеятельности, Москва, 01–29 апреля 2016 года. Москва: Московский государственный областной университет, 2016. С. 95–100.
8. Оценка физической подготовленности студентов 1–3 курсов энергетического института на основе нормативов ГТО // Культура физическая и здоровье. 2024. № 3(91). С. 134–139.
9. Оценка функционального состояния студентов 1 года обучения нефизкультурных вузов на очной форме обучения и дистанционном обучении по предмету “Физическая культура” // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 6 (208). С. 278–284.
10. *Пастушенко Е. Е.* Сравнение тестирования на 1000 м студенток, занимающихся по дисциплинам физической культуры и элективных курсов по выбору

- // Актуальные проблемы современного образования: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Луганск, 04–05 декабря 2024 года.– Луганск: Луганский государственный педагогический университет, ИП Орехов Д. А., 2024. С. 95–98.
11. Шрамченко Н. В. Проблемный вопрос физического воспитания студентов вузов // Молодой ученый. 2024. № 27 (526). С. 308–311.
  12. Энергетики. Анализ восприятия студентами энергетических стимуляторов // Обучение, развитие, воспитание в современном образовательном процессе: сборник статей III Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 16 июня 2022 года. Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2022. С. 90–96.