123, No. 5, pp. 44–48.

3. Gusev AV and Boldov A.S. (2009), "The system of physical education in universities and ways out of the crisis", *Sports games in physical education and sport, materials of the international scientific and practical conference*, December 24-26, 2009, Smolensk, pp. 237–241.

4. Karpov, V.Yu., Schedrin, Yu.N. and Schegolev, V.A. (2004) "Physical culture and sport as a factors of student youth socializations", *Science and technical bulletin of Saint-Petersburg State University of Information technologies, mechanic and optics*, No.12, pp. 215–218.

5. Karpov, V.Yu. (2004), "Pedagogical influence of the physical culture and sports in foster interpersonal and professional interaction of students", *Theory and practice of physical culture*, No.12, pp. 49–-53.

6. Boldov, A.S., Eremin, M.V., Gusev, A.V. and Pravdov, D.M. (2019) "University students' respiratory system functionality tests and analysis", *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 5, pp. 28–30.

7. Tokareva, A.V. (2013), "Monitoring the functional state of students as a means of control in physical culture", *Psychology, sociology and Pedagogy*, No.9, available at: http://psychology.snauka.ru/2013/09/2416 (accessed 27 October 2020)

8. Boldov, A.S., Klimova, L.Yu., Ilkevich, K.B. and Afonina, G.S. (2018), "Physical readiness of students of psychological higher education institution by results of cross-country skiing", *Culture physical and health*, Vol. 66, No. 2, pp. 19-21.

Контактная информация: boldovas@icloud.com

Статья поступила в редакцию 20.03.2021

УДК 796.011.3

ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК-ПЕРВОКУРСНИЦ МОСКОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБЛАСТНОГО УНИВЕРСИТЕТА

***Ольга Анатольевна Борисова**, доцент, **Александр Иванович Бойко**, доцент, **Александр Игоревич Колдашов**, старший преподаватель, Московский государственный областной университет, г. Мытищи, Московская область; **Анна Алексеевна Колдашова**, учитель физической культуры, Образовательный центр № 1, г. Ивантеевка, Московская область*

Аннотация

Введение – по данным ряда авторов с каждым годом ухудшается состояние здоровья учащейся молодежи и их физической подготовленности. Методика и организация исследования – в соответствии с требованиями образовательного стандарта по разделу гуманитарных дисциплин, одной из задач, которую должен решать преподаватель физической культуры в вузе является овладение студентом системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств. Результаты исследования и их обсуждение – в ходе учебного процесса студенты овладевают рядом научных методов, которые, в дальнейшем, им пригодятся при самостоятельной деятельности. Выводы – контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о степени и качестве динамики физической подготовленности студенток.

Ключевые слова: студенты, тестирование, анкетный опрос.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p52-56

STUDY OF THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF FIRST-YEAR STUDENTS OF THE MOSCOW STATE REGIONAL UNIVERSITY

***Olga Anatolievna Borisova**, the senior lecturer, **Alexander Ivanovich Boyko**, the senior lecturer, **Alexander Igorevich Koldashov**, the senior teacher, Moscow State Regional University, Mytishchi, Moscow region; **Anna Alekseevna Koldashova**, the teacher of physical culture, Educational Center No. 1, MO Ivanteevka, Moscow region*

Abstract

Introduction – according to a number of authors, the health of young students and their physical fitness deteriorates every year. Methodology and organization of the study – In accordance with the requirements of the educational standard for the humanities, one of the tasks that a physical education teacher should solve at a university is to master the student's system of practical skills and abilities that ensure the preservation and strengthening of health, the development and improvement of psychophysical abilities and qualities. The results of the research and their discussion – during the educational process, students master a number of scientific methods that, in the future, will be useful for them in independent activities. Conclusions – the control section provides operational, current and final information about the degree and quality of the dynamics of physical fitness of students

Keywords: students, testing, questionnaire survey.

ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях все более важными становятся умения использовать средства физической культуры для сохранения и повышения умственной и физической работоспособности, для укрепления здоровья. Преподаватель в своей работе должен ориентироваться не только на выполнение нормативных требований студентами, но и должен научиться мотивировать самостоятельные включения их с целью формирования потребности в здоровом образе жизни [1, 4]

В практике физического воспитания для комплексного изучения используется батарея тестов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке.

МЕТОДИКА

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на протяжении двух лет в 2019–2021 учебных годах со студентками первокурсницами факультетов Московского государственного областного университета (МГОУ): Изобразительного искусства и народных ремесел (ИЗОиНР); Специальной педагогики и психологии (СПиП); Психологии.

В исследовании приняло участие 245 студенток-первокурсниц МГОУ.

Для проведения исследования применялся комплекс методов, включающих в себя: анализ научно-методической литературы; тестирование уровня двигательной подготовленности; анкетный опрос; педагогическое наблюдение; методы математической статистики.

Организация исследования предусматривала поэтапное ее проведение.

На первом этапе исследования проанализированы данные научно-методической литературы и программно-нормативные документы, регламентирующие процесс физического воспитания в вузе.

На втором этапе исследования был изучен уровень физической подготовленности студенток-первокурсниц МГОУ, поступивших обучаться в вуз в 2019-2020 и в 2020-2021 учебных годах.

Проведен анкетный опрос среди обучающихся.

Изучив научно-методическую литературу можно констатировать, что образование молодежи находится в числе главных приоритетов политики государства. Содержание образования следует рассматривать как меру приобщения учащейся молодежи к широкому спектру ее ценностей.

Одной из целей физического воспитания студентов в вузе является физическое самосовершенствование.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В процессе физического воспитания реализуется так же задача овладения системой практических умений и навыков, необходимых для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, самоопределения в физической культуре, развития и совершен-

ствования психических и физических способностей, качеств и свойств личности.

Для выполнения работ по комплексной оценке двигательной подготовленности студентов использовались знания по физической культуре. Тестирование проводилось по контрольным нормативам, разработанным кафедрой физического воспитания МГОУ [2, 3] (таблица 1).

Таблица 1 – Контрольные нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
1	Бег на 100 метров (с)	17.5	17.0	16.5
2	Приседания на двух ногах (кол-во раз за минуту)	50	53	56
3	Поднимание, опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз/мин.)	34	40	47
4	Прыжок в длину с места (см)	170	180	195
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	10	12	17
6	Бег на дистанцию 2000 м	11.35	11.15	10.30

Выйдя из стен школ и поступив в вуз студентки-первокурсницы оказываются в новых социальных и психологических условиях и сталкиваются с рядом трудностей в освоении учебных дисциплин. Реализация программного материала по физической культуре осуществляется на занятиях. Регулирование параметров нагрузки на занятиях по физической культуре достигается разнообразными способами и методическими приемами. С помощью определенных тестов, изучается первоначальный уровень физической подготовленности студенток.

Мы провели сравнительный анализ уровня физической подготовленности у студенток-первокурсниц, поступивших в вуз в 2019–2021 учебных годах. Данные представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Сравнение результатов сдачи контрольных тестов (%)

№	Тесты	Учебный год	оценки			
			5	4	3	2
1	Бег 100м (сек)	2019-2020	13	32	18	37
		2020-2021	11	16	31	42
2	Бег 2000м (мин/сек)	2019-2020	2	28	36	34
		2020-2021	2	12	35	51
3	Прыжок в длину с места (см)	2019-2020	9	27	31	33
		2020-2021	5	19.5	24.5	51
4	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа (раз)	2019-2020	5	10	70	15
		2020-2021	15	38	33	14
5	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (раз)	2019-2020	23	37	7	33
		2020-2021	9	19.5	14	57.5
6	Прыжки на скакалке (раз)	2019-2020	54	12	18	16
		2020-2021	57	15	13	15
7	Сгибание и разгибание рук из упора лежа (раз)	2019-2020	1	30	25	44
		2020-2021	1.5	10	31	57.5
8	Наклон вперед из положения стоя (см)	2019-2020	45	23	17	15
		2020-2021	49	19	12	20
9	Приседания на двух ногах (раз)	2019-2020	25	42	26	7
		2020-2021	19	38	33	9

Сравнивая результаты выполнения контрольных тестов студентками первокурсницами МГОУ можно сделать выводы:

– по всем контрольным тестам происходит увеличение процентного соотношения в оценке «неудовлетворительно»;

– скоростно-силовые способности ухудшились в оценке «5» и «4», на 2% и 16% соответственно в беле на 100 метров и на 4% и 7.5% в прыжке в длину с места;

– в показателе выносливости снизился уровень в оценке хорошо;

– в результатах уровня силовых способностей так же наблюдается снижение. Таким образом, можно считать, что происходит снижение уровня физической подготовленности по всем показателям.

Как показывают результаты проведенного исследования, практически по всем показателям произошло их ухудшение, что позволяет кафедра физического воспитания искать новые пути к преподаванию этого предмета в вузе.

На кафедре физического воспитания был проведен анкетный опрос, среди студенток-первокурсниц. Подсчет ответов представлен в процентном соотношении независимо от года обучения.

– 37% респондентов указали на то, что преподавание предмета «физическая культура» в школе ведется на низком профессиональном уровне.

– 32% указали на то, что им не нравились занятия физической культурой в школе.

– 23% исследуемых имеют негативное отношение к физической культуре, не понимают ее значимость для укрепления здоровья и формирования личности.

На вопрос «с чем вы связываете такое отношение к предмету?» ответы были следующие:

– со слабой материальной базой в школе

– с формальным отношением учителя к своему предмету

– с низким кругом знаний в сфере физической культуры

– на занятиях преподаватель не учитывает индивидуальных особенностей обучаемых.

– с низким уровнем двигательной активности и нехваткой времени занятиями физической культурой в свободное время и как средства укрепления здоровья.

ВЫВОДЫ

Таким образом, мы можем предположить, что преподавание дисциплины в ВУЗе во многом будет зависеть от того, как преподаватель сможет повысить значимость этого предмета, какие средства и методы будут использованы для повышения уровня физической подготовленности. Одной из задач, которую должен решать преподаватель физической культуры в вузе является овладение студентом системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонов С.В. Самостоятельные занятия лыжной подготовкой – важное звено укрепления здоровья и функциональных возможностей организма студента / С.В. Антонов, Л.Ф. Грошева, Л.А. Шинкарюк // Молодежь и наука. – 2018. – № 7. – С. 83–87.

2. Контроль и самоконтроль состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем у студентов на занятиях физической культурой: практикум / Борисова О.А.– Москва : Изд-во МГОУ, 2013.– 22 с.

3. Физическая культура (бакалавриат): учебник / коллектив авторов : под ред. М.Я. Виленского.– 2-е изд. стер.–М.: КНОРУС, 2013.– 424 с.

4. Физическое развитие и адаптационные возможности студентов-первокурсников Московского государственного областного университета/ Борисова О.А., Бойко А.И., Колдашов А.И. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.– 2020.– № 10 (188).– С. 47–51.

REFERENCES

1. Antonov, S.V., Grosheva, L.F. and Shinkaryuk, L.A. (2018), “Independent classes in ski training – an important link in strengthening the health and functional capabilities of the student's body”, *Youth and science*, No. 7, Pp. 83–87.

2. Borisova O. A. (2013), *Control and self-control of the state of the cardiovascular and respiratory systems of students in physical education classes: practicum*, Publishing house of Moscow state Uni-

versity, Moscow.

3. Vilensky, M.Y. (2013), *Physical culture: textbook*, KNORUS, Moscow.

4. Borisova O. A., Boyko A. I. and Koldashov A. I. (2020), "Physical development and adaptive capabilities of first-year students of the Moscow State Regional University", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No 10 (188), pp. 47–51.

Контактная информация: olga-borisova-202@mail.ru

Статья поступила в редакцию 21.03.2021

УДК 796.332:796.966

ОСОБЕННОСТИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА (ФУТБОЛ, ХОККЕЙ) С РАЗНЫМ ИГРОВЫМ АМПЛУА

***Евгений Витальевич Быков**, доктор медицинских наук, профессор, проректор, **Ольга Владиславовна Балберова**, кандидат биологических наук, доцент, старший научный сотрудник, **Елена Геннадьевна Сидоркина**, научный сотрудник, **Ксения Сергеевна Кошкина**, аспирант, лаборант-исследователь, Научно-исследовательский институт Олимпийского спорта, Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск*

Аннотация

В статье представлены результаты исследования энергетического профиля у спортсменов игровых видов спорта в зависимости от их амплуа. Установлено, что игроки на разных позициях существенно различались по параметрам энергетического компонента функциональной подготовленности, характеризующих вклад аэробных и анаэробных процессов в обеспечении двигательной деятельности. Полученные результаты исследования могут быть использованы тренерами для разработки и коррекции тренировочной программы с целью повышения спортивной результативности спортсменов-игровиков с разным амплуа.

Ключевые слова: футбол, хоккей, энергетический профиль, функциональная подготовленность, игровое амплуа.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p56-61

FEATURES OF THE ENERGY PROFILE OF ATHLETES OF GAME SPORTS (FOOTBALL, HOCKEY) WITH DIFFERENT PLAYING ROLES

***Evgeny Vitalievich Bykov**, the doctor of medical sciences, professor, vice-rector for research and development, **Olga Vladislavovna Balberova**, the candidate of biological sciences, senior lecturer, the senior research associate, **Elena Gennadievna Sidorkina**, the researcher, **Kseniya Sergeevna Koshkina**, the post-graduate student, research laboratory assistant, the Research Institute of Olympic Sports, Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk*

Abstract

The article presents the results of the study of the energy profile of athletes in game sports, depending on their role. It was found that the players in different positions differed significantly in the parameters of the energy components of functional fitness, which characterize the contribution of aerobic and anaerobic processes in the provision of motor activity. The obtained results of the study can be used by coaches to develop and correct the training program in order to increase the sports performance of athletes-game players with different roles.

Keywords: football, hockey, energy profile, functional fitness, playing role.

ВВЕДЕНИЕ

Определение энергетического профиля является важным аспектом медико-биологического обеспечения спортсмена-игровика, поскольку игра в футбол и хоккей