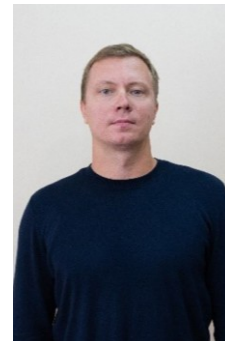


Культура физическая и здоровье. 2022. № 2 (82). С. 123-127.
Physical Culture and Health. 2022, 82 (2), 123-127.

Научная статья
УДК 796.011.3
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_2_123

ТЕНДЕНЦИИ В ИЗМЕНЕНИИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ У СТУДЕНТОВ В ХОДЕ ЗАНЯТИЙ ПЛЯЖНЫМ ФУТБОЛОМ В УНИВЕРСИТЕТЕ



Светлана Юрьевна Татарова¹, Вадим Борисович Татаров²,
Евгений Юрьевич Кудрявцев³, Александр Александрович Падалец⁴

Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова¹
Москва, Россия
МИРЭА – Российский технологический университет^{1, 2, 3, 4}
Москва, Россия

¹ Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания
Тел.: +7(916)149-11-90, e-mail: SYT66@yandex.ru
ORCID 0000-0002-3209-9506

² Старший преподаватель кафедры физического воспитания
Тел.: +7(916)605-12-55, e-mail: TatarovVB@yandex.ru
ORCID 0000-0001-9602-1604

³ Старший преподаватель кафедры физического воспитания
Тел.: +7(925)910-56-96, e-mail: e.k.u.d.1987@gmail.com
ORCID 0000-0003-3145-0779

⁴ Старший преподаватель кафедры физического воспитания
Тел.: +7(916)616-03-73, e-mail: raixs84@gmail.com
ORCID 0000-0001-9936-2391

Аннотация. В настоящее время специалисты отмечают тренд ухудшения состояния здоровья, снижения показателей физического состояния у студентов, обучающихся в высших учебных заведениях, что связано с низким уровнем их двигательной деятельности и активности. Справедливо заметить, что разумно осуществлять реализацию двигательной способности студентов с помощью занятий физической культурой в рамках программы физического воспитания в университетах. Спортивные игры, относящиеся к пляжным видам спорта, очень распространены и любимы среди студентов. Их внедрение в программу обучения такой дисциплины, как «Физическая культура», способствует как адаптации обучающихся к условиям учебного процесса, так и формированию физической культуры у человека. На занятиях со студентами в университете была введена программа по воспитанию физической культуры с применением элементов пляжного футбола. На протяжении всего педагогического эксперимента обучающиеся проходили медицинские и биологические анализы, результаты которых помогли выявить, что занятия пляжным футболом по выработанной программе физического воспитания положительно влияют на показатели физического состояния обучающихся университета.

Ключевые слова: состояние здоровья, физическое состояние, студенты, двигательная деятельность, физическая культура, спортивные игры, пляжный футбол, университет, учебный процесс, физическое воспитание, учебный процесс, педагогический эксперимент, медицинский анализ, выработанная программа, показатели физического состояния, положительное влияние.

Для цитирования: Тенденции в изменении показателей физического состояния у студентов в ходе занятий пляжным футболом в университете / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров, Е.Ю. Кудрявцев [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022. № 2. С. 123-127. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_2_123.

Введение

Многие исследования специалистов демонстрируют динамику понижения общего состояния здоровья организма, показателей физического состояния у обучаю-

щихся в университетах в период привыканий к новым условиям организации учебного процесса. По причине высокой занятости и загруженности во время учебной деятельности, сокращения свободного времени для отдыха и физической активности у студентов наблюдается низкий уровень двигательной деятельности, занятиях что, следовательно, очень негативно сказывается на работе всего организма человека. Справедливо заме-

титель, что разумно осуществлять реализацию двигательной способности студентов с помощью занятий физической культурой в рамках программы физического воспитания в университетах. Надлежащий порядок и структура проведения занятий такой дисциплины, как «Физическая культура», помогают снизить уровень заболеваемости, повысить уровень умственной активности и физической работоспособности, физического состояния всего организма студентов [1, 2, 5]. Среди специалистов многие выделяют широкое распространение и известность спортивных игр, относящихся к пляжным видам спорта, а также их позитивное влияние на показатели физической подготовки и физического состояния у студентов. В данном исследовании, которое было проведено в период с сентября 2020 г. по январь 2021 г., в учебный процесс дисциплины «Физическая культура» с обучающимися университета были внедрены элементы пляжного футбола. Эксперимент проводился на базе ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова». В данном педагогическом эксперименте приняли участие 50 юношей-студентов, обучающихся на 1-м курсе на момент начала данного педагогического эксперимента. Испытуемые были распределены на 2 группы: контрольная и экспериментальная, состоящие по 25 человек каждая. Обучающиеся, входящие в контрольную группу, имели структуру занятий по рабочей программе дисциплины «Физическая культура» для студентов всех направлений, относящейся к программе подготовки бакалавров, которая была разработана на кафедре физического воспитания РЭУ им. Г. В. Плеханова. Студенты выбрали элективный курс по такой дисциплине, как «мини-футбол». Обу-

чающиеся, принадлежащие к экспериментальной группе, в свою очередь, занимались по выработанной программе дисциплины «Физическая культура». Ими был выбран такой элективный курс, как «пляжный футбол». Занятия по практике основной части дисциплины были проведены в учебно-спортивном комплексе РЭУ им. Г. В. Плеханова, а вариативной – на специальной крытой спортивной площадке для игры в пляжный футбол, которая была арендована [3, 4, 6]. Суммарная продолжительность всех занятий по дисциплине «Физическая культура» в период проведения эксперимента составила в общей сложности 220 академических часов: базовая часть – 74 академических часа, вариативная часть – 146 академических часов. У студентов как контрольной, так и экспериментальной группы до и после проведения педагогического исследования подвергался оценке уровень физического состояния организма. В процессе педагогического исследования были использованы способы медико-биологического тестирования, среди которых были определены индекс массы тела и количества жировых отложений (с помощью прибора «OMRON BF 306»), проведение Гарвардского степ-теста, проведение проб Руфье, Штанге и Генчи. Соответственно, результаты вышеописанных тестирований представлены в табл. 1-5.

В табл. 1 представлены средние значения веса, роста, индекса массы тела (ИМТ) и количества жировых отложений (% от общей массы тела) в организме у студентов, принадлежащих к контрольной и экспериментальной группам.

Таблица 1

Показатель	Сентябрь 2020 г.		Январь 2022 г.	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Рост, см	176,5±3,16	175,9±2,9	176,8±2,9	176,4±2,65
Вес, кг	75,27±3,66	76,83±4,61	74,04±3,37	74,8±4,02
ИМТ, кг/м	24,2±0,82	24,83±1,27	23,73±0,71	24,09±1,12
ЖМТ, %	19,82±1,55	20,63±2,09	18,06±1,26	17,94±1,87

Из данной таблицы следует, что индекс массы тела в ходе педагогического исследования уменьшился, в среднем, на 1,94 %, т. е. с 24,2 кг/м² до 23,73 кг/м² у обучающихся контрольной группы и на 3,02 %, т. е. с 24,83 кг/м² до 24,09 кг/м² у студентов, принадлежащих к экспериментальной группе. У студентов, занимающихся мини-футболом, количество жировых отложений снизилось с 19,82 % до 18,06 % от общей мас-

сы тела, т. е. на 1,76 %. У тех студентов, которые занимались пляжным футболом, количество жировых отложений снизилось с 20,63 % до 17,94 % от общей массы тела, т. е. на 2,69 %.

В табл. 2 представлены результаты выполненного Гарвардского степ-теста (ИГСТ) студентами как из контрольной, так и из экспериментальной групп.

Таблица 2

Месяц, год	ИГСТ	
	КГ	ЭГ
Сентябрь 2020 г.	68,9±8,8	63,7±8,7
Январь 2022 г.	73,3±6,8	71,6±7,5
Прирост результата, %	5,88	11,06

Индекс Гарвардского степ-теста, который косвенно оценивает общую физическую трудоспособность организма человека, при процессе осуществления педагогического исследования был увеличен с 68,9 до 73,3 ед., в среднем на 5,88 % у обучающихся, принадлежащих к контрольной группе. Был замечен и рост ин-

декса на 11,06 % у студентов, относящихся к экспериментальной группе, – он вырос с 63,7 до 71,6 ед.

В табл. 3 представлены результаты выполнения студентами, относящимися к контрольной и экспериментальной группам, пробы Руфье (ИР).

Таблица 3

Месяц, год	ИР	
	КГ	ЭГ
Сентябрь 2020 г.	9,97±2,74	10,86±2,87
Январь 2022 г.	8,7±2,4	8,69±2,35
Прирост результата, %	13,66	20,1

Интересны были также и пробы Руфье или индекс Руфье, аналогично Гарвардскому степ-тесту непосредственно оценивающие уровень общей физической трудоспособности организма человека [8, 10]. В процессе проведения эксперимента уровень вышеописанных показателей у обучающихся, которые занимались мини-футболом, снизился с 9,97 % до 8,7 % ед., что, в среднем, составило 13,66 %, а у студентов, которые зани-

мались пляжным футболом, показатели снизились с 10,86 % до 8,69 %, что, в среднем, составило 20,1 %. Изменения данных показателей свидетельствуют об улучшении результатов при реализации педагогического исследования.

В табл. 4 представлены результаты обучающихся контрольной и экспериментальной групп выполнения пробы Генчи (сек).

Таблица 4

Месяц, год	Проба Генчи, сек	
	КГ	ЭГ
Сентябрь 2020 г.	21,25±0,99	21,79±0,9
Январь 2022 г.	22,27±0,87	23,4±0,9
Прирост результата, %	4,59	6,49

Продолжительность задержки дыхания при проведении пробы Генчи, которая, в свою очередь оценивает функциональные возможности системы дыхания организма человека, в течение всего педагогического исследования у обучающихся, относящихся к контрольной группе, увеличилась с 21,25 сек до 22,27 сек, т. е.,

в среднем, на 4,59 %, а у студентов, принадлежащих к экспериментальной группе, этот показатель изменился, в среднем, на 6,48 %, т. е. с 21,79 сек до 23,4 сек.

В табл. 5 представлены результаты у обучающихся контрольной и экспериментальной групп при выполнении пробы Штанге (сек).

Таблица 5

Месяц, год	Проба Штанге, сек	
	КГ	ЭГ
Сентябрь 2020 г.	44,83±2,33	46,4±2,32
Январь 2022 г.	46,68±2,16	49,27±2,12
Прирост результата, %	3,97	6,02

Продолжительность задержки дыхания при проведении пробы Штанге, оценивающая аналогично пробе Генчи функциональные возможности системы дыхания организма человека, в течение педагогического исследования у обучающихся, которые занимались мини-футболом, увеличилась с 44,83 сек до 46,68 сек, т. е., в среднем, на 3,97 %, а у студентов, которые занимались пляжным футболом, она увеличилась с 46,4 сек до 49,27 сек, т. е., в среднем, на 6,02 %.

При сравнении результатов всех выполненных тестов, которые оценивают уровень физического состояния у обучающихся, сложно не заметить, что проведение занятий по дисциплине «Физическая культура» в университете положительно влияет на организм студентов и его состояние в целом, что проявляется в изменении показателей роста и веса, повышении общей физической трудоспособности и функциональных возможностей системы дыхания – это доказывает прирост в значении показателей тестов по окончании педагогического исследования [7, 9]. Конечные итоги тестирований обнаружили, что занятия пляжным футболом по выработанной программе физического воспитания оказали наиболее действенное влияние на уровень физического состояния обучающихся, что подтвердилось изменением значений результатов исследуемых показа-

телей. Изменились следующие результаты тестирования: Гарвардский степ-тест (ИГСТ), индекс массы тела (ИМТ) и количество жировых отложений в организме (% от общей массы тела), пробы Руфье (ИР), Генчи (сек) и Штанге (сек).

Выводы

В первый раз в учебный процесс университета включена элективная дисциплина по физической культуре, которая предусматривает занятия по такому виду спорта, как пляжный футбол, в процесс физического воспитания обучающихся высшего учебного заведения. В ходе педагогического эксперимента при помощи средств медико-биологического тестирования было обнаружено, что занятия пляжным футболом по выработанной программе физического воспитания положительно влияют как на показатели, так и на общий уровень физического состояния обучающихся университета.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Отношение современной молодёжи к двигательной активности и их предпочтения / Е. А. Горина, А. Г. Таук, Т. Е. Сими́на [и др.] // Спортивная наука. Инновации в образовании : материалы студенческой научно-практической конференции. Москва, 8 декабря 2021 г. М. : Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова, 2021. С 63-67.
2. Ефремова, Н. Г., Солопов, П. В. Современные направления силового тренинга // Физическая культура, спорт и здоровье. 2014. № 24. С. 89-94.
3. Красавина, Т. Е., Сысо́ева, Е. Ю. Развитие физического воспитания с применением цифровых технологий // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики. Материалы Международной научно-практической конференции, посвящённой 90-летию основания кафедры физического воспитания.

Под ред. Л. Б. Андрущенко, С. И. Филимоновой. М. : Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова, 2019. С. 169-174.

4. Анализ уровня физической подготовленности абитуриентов, поступавших в вуз по направлению подготовки «Физическая культура», по критериям ВФСК ГТО / В. А. Собина, М. В. Алаев, Ю. И. Дудкина [и др.] // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 10 (188). С. 338-343.

5. Мамонова, О. В., Носов, С. М., Носова, А. В. Физическое самовоспитание студентов с особыми образовательными потребностями и их отношение к физической культуре // Культура физическая и здоровье. 2018. № 4 (68). С. 17-20.

6. Мамонова, О. В. Особенности физической культуры для студентов с особыми образовательными потребностями: разграничительный подход // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 1. С. 36-41. DOI: 10.24411/2305-8404-2021-10106.

7. Мамонова, О. В. Низкоинтенсивная двигательная активность в физическом воспитании студентов с особыми образовательными потребностями // Культура физическая и здоровье. 2019. № 3 (71). С. 40-43.

8. Развитие физических качеств подростков и студенческой молодёжи / С. Ю. Татарова, А. Н. Сафонов, В. Б. Татаров [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2021. № 3 (79). С. 63-65.

9. Общекультурные компетенции в области фитнеса, используемые в студенческой среде / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров, Т. Е. Сими́на [и др.] // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 12 (190). С. 246-250.

References

1. Gorina, E. A., Tauk, A. G., Simina, T. E., Tatarova, S. Yu. (2021) Otnoshenie sovremennoi molodezhi k dvigatel'noi aktivnosti i ikh predpochteniya [Attitude of modern youth to motor activity and their preferences]. *Sports Science. Innovations in education : the materials of student scientific-practical conference, 8 December 2021, Moscow, Russia*. Moscow, Plekhanov Russian University of Economics Publ., 63-67.

2. Efremova, N. G., Solopov, P. V. (2014) Sovremennye napravleniya silovogo treninga [Modern trends in strength training]. *Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e*. 24, 89-94.

3. Krasavina, T. E., Sysoeva, E. Yu. (2019) Razvitie fizicheskogo vospitaniya s primeneniem tsifrovyykh tekhnologii [Development of physical education using digital technologies]. *Physical culture, sports, tourism: innovative projects and best practices. Materials of International scientific-practical conference, dedicated to the 90th anniversary of the department of physical education, 14-15 May 2019, Moscow, Russia*. Moscow, Plekhanov Russian University of Economics Publ., 169-174.

4. Sobina, V. A., Alaev, M. V., Dudkina, Yu. I., Sysoeva, E. Yu., Kul'gachev, I. P. (2020) Analiz urovnya fizicheskoi podgotovlennosti abiturientov, postupavshikh v vuz po napravleniyu podgotovki "Fizicheskaya kul'tura", po kriteriyam VFSK GTO [Analysis of the level of physical fitness of university entrants in the direction of training "Physical Culture", according to the criteria of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense"]. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*. 188 (10), 338-343.

5. Mamonova, O. V., Nosov, S. M., Nosova, A. V. (2018) Fizicheskoe samovospitanie studentov s osobymi obrazovatel'nymi potrebnyami i ikh otnoshenie k fizicheskoi kul'ture [Physical self-education of students with special educational needs and their attitude to physical culture]. *Physical Culture and Health*. 68 (4), 17-20.

6. Mamonova, O. V. (2021) Osobennosti fizicheskoi kul'tury dlya studentov s osobymi obrazovatel'nymi potrebnyami: razgranichitel'nyi podkhod [Peculiarities of physical culture for students with special educational needs: a differentiating approach]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport*. 1, 36-41. Available from: doi:10.24411/2305-8404-2021-10106.

7. Mamonova, O. V. Nizkointensivnaya dvigatel'naya aktivnost' v fizicheskom vospitanii studentov s osobymi obrazovatel'nymi potrebnyami [Low-intensity motor activity in physical education of students with special educational needs]. *Physical Culture and Health*. 71 (3), 40-43.

8. Tatarova, S. Yu., Safonov, A. N., Tatarov, V. B., Kudryavtsev, E. Yu. (2021) Razvitie fizicheskikh kachestv podrostkov i studencheskoi molodezhi [Development of physical qualities of adolescents and student youth] *Physical Culture and Health*. 79 (3), 63-65.

9. Tatarova, S. Yu., Tatarov, V. B., Simina, T. E., Antonova, I. N. (2020) Obshchekul'turnye kompetentsii v oblasti fitnesa, ispol'zuemye v studencheskoi srede [General cultural competences in the field of fitness used in student environment]. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*. 190 (12), 246-250.

Поступила в редакцию 05.05.2022

Подписана в печать 30.06.2022

Original article
UDC 796.011.3
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_2_123

TRENDS IN STUDENTS' PHYSICAL CONDITION DURING UNIVERSITY BEACH SOCCER CLASSES

Svetlana Yu. Tatarova ¹, Vadim B. Tatarov ², Evgeny Yu. Kudryavtsev ³, Alexander A. Padalets ⁴

Plekhanov Russian University of Economics ¹
Moscow, Russia
MIREA – Russian Technological University ^{1, 2, 3, 4}
Moscow, Russia

¹ *PhD of Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of Physical Training Department*
Ph.: +7(916)149-11-90, e-mail: SYT66@yandex.ru
ORCID 0000-0002-3209-9506

² *Senior lecturer of Physical Training Department*
Ph.: +7(916)605-12-55, e-mail: TatarovVB@yandex.ru
ORCID 0000-0001-9602-1604

³ *Senior teacher of Physical Training Department.*
Ph.: +7(925)910-56-96, e-mail: e.k.u.d.1987@gmail.com
ORCID 0000-0003-3145-0779

⁴ *Senior lecturer of Physical Training Department.*
Ph.: +7(916)616-03-73, e-mail: raixs84@gmail.com
ORCID 0000-0001-9936-2391

Abstract. Currently, experts note a trend of deterioration in health status, a decrease in physical condition indicators among students studying in higher educational institutions, which is associated with a low level of their motor activity and activity. It is fair to say that it is reasonable to realize the motor ability of students with the help of physical education classes in the physical education program at universities. Sports games related to beach sports are very common and loved by students. Their introduction into the curriculum of such a discipline as "Physical Culture" contributes both to the adaptation of students to the conditions of the educational process, and the formation of physical culture in a person. In the classroom with students at the university, a program was introduced to educate physical culture using elements of beach football. Throughout the pedagogical experiment, students of higher education underwent medical and biological analyzes, the results of which helped to reveal that beach soccer lessons according to the developed physical education program have a positive effect on the indicators of the physical condition of a university student.

Keywords: state of health, physical condition, students, physical activity, physical culture, sports games, beach football, university, educational process, physical education, educational process, pedagogical experiment, medical analysis, developed program, indicators of physical condition, positive influence.

Cite as: Tatarova, S. Yu., Tatarov, V. B., Kudryavtsev, E. Yu., Padalets, A. A. (2022) Trends in students' physical condition during university beach soccer classes. *Physical Culture and Health*. (2), 123-127. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_2_123.

Received 05.05.2022

Accepted 30.06.2022