Культура физическая и здоровье. 2026. № 2 (98). С. 83-88.
Physical Culture and Health. 2026, 2 (98), 83-88.

Научная статья
УДК 796.011.3
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_83

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ





Галина Михайловна Казантинова [1], Татьяна Николаевна Власова [2], Татьяна Николаевна Козлова [3]

Волгоградский государственный аграрный университет [1, 2, 3]
Волгоград, Россия

[1] Доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры «Физическая культура и здоровье»
тел.: +7(917) 648-03-23, e-mail: tcharova@mail.ru
ORCID 0009-0008-6751-8468
[2] Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой «Физическая культура и здоровье»
тел.: +7(8442)46-93-77, e-mail: tatyanavlasova1@gmail.com
ORCID 0009-0003-8315-4936
[3] Доцент кафедры «Физическая культура и здоровье»
тел.: +7(8442)46-93-77, e-mail: tnkozlova34@yandex.ru
ORCID 0000-0002-1849-9554

Аннотация. Цель исследования – оценить уровень физического состояния, физической подготовленности студентов 1 курса основного отделения и использовать полученные результаты в методическом обеспечении практических занятий. Изучались и оценивались показатели физического развития обследуемых, крепость телосложения, уровни физического состояния, физической подготовленности, функционирования сердечно-сосудистой системы.

Проведённые исследования выявили хороший уровень физического состояния у большинства обследованных студентов. Однако у 20,5% юношей и 17,6% девушек он был низкий и неудовлетворительный. Контроль исходного уровня физической подготовленности показал, что большинство юношей и девушек имеют низкие показатели силовой, скоростной подготовленности и крайне низкую выносливость. Результаты исследований позволили предложить дополнения к методике физического воспитания на практических занятиях студентов 1 курса основного отделения.

Ключевые слова: студенты, физическое здоровье, физическая подготовленность, тесты на физические качества, методические дополнения.

Для цитирования: *Казантинова Г. М., Власова Т. Н., Козлова Т. Н.* Уровень физического состояния и физической подготовленности студентов 1 курса основного отделения // Культура физическая и здоровье. 2026 № 2 С. 83-88. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_83.

Введение

Современное обучение в высшей школе предъявляет высокие требования не только к интеллектуальным возможностям студента, но и к физическому здоровью. Среди дисциплин высшей школы физической культуре отводится важная роль в воспитании здорового поколения специалистов – будущих строителей научно-технического прогресса страны.

Между тем, результаты исследований показывают, что физическое здоровье и физическая подготовленность у значительной части обучающихся заслуживает лишь невысокой и низкой оценки [3, 6, 9]. Около 20–30 % студентов имеют низкий показатель функционирования сердечно-сосудистой системы и органов дыхания [4, 5, 7]. В связи с этим, исследования физического здоровья студентов в настоящее время являются актуальными.

© Казантинова Г.М., Власова Т.Н., Козлова Т.Н., 2026

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – оценить уровень физического состояния, физической подготовленности студентов 1 курса основного отделения и использовать результаты исследований в методическом обеспечении практических занятий.

Материалы и методы исследования

В исследовании приняли участие 107 студентов 1 курса (68,2 % юношей, 31,8 % девушек) в возрасте 18–20 лет, занимающиеся физической культурой в основном отделении кафедры «Физическая культура и здоровье» Волгоградского государственного аграрного университета.

Для оценки уровня здоровья студентов выполнялись антропометрические исследования с последующей оценкой уровня физического состояния по методу Е. А. Пироговой [2]. Контроль физической подготовленности осуществлялся с использованием нормативных тестов на силу (подтягивание на перекладине для юношей, отжимание от гимнастической скамейки для девушек), скорость (бег на 100 м), выносливость (бег на 2000 м для девушек, на 3000 м для юношей). Для выявления хронической энергетической недостаточности изучался индекс массы тела (ИМТ) [8]. Хроническая энергетическая недостаточность развивается не только при избытке веса, но и при его дефиците. При оценке показателя ИМТ у обследуемых студентов учитывались рекомендации ВОЗ по классификации нарушений энергетического обмена и стандартные отклонения показателя индекса от нормы.

Учитывая, что при физической нагрузке, так называемым «слабым местом» у человека является сердечно-сосудистая система, для оценки ее функционирования использовалась проба (тест) Руфье [5]. Проба проста в исполнении, достаточно информативна в оценке работоспособности сердечной мышцы. Исследования проводились с учетом возраста студентов. Наряду с этим, для определения приспособительных возможностей сердечно-сосудистой системы к нагрузке у студентов определялся ее адаптационный потенциал с помощью индекса функциональных изменений (ИФИ), предложенный А.Н. Берсеневой [1]. При определении уровня адаптации использовалась терминалогия теории адаптации: удовлетворительная адаптация, напряженная, неудовлетворительная, срыв адаптации, а также их стандартные отклонения.

Результаты

Индивидуальная оценка результатов исследования выявила, что антропометрические показатели у обследованных студентов имеют разнонаправленные значения. Так, рост и вес лишь у 17,8 % и 11 % юношей и у 26,5% и 8,8% девушек соответствовали средним данным, а у 42,5% и 47,9% юношей и 35,3% и 58,8% девушек были ниже их (таблица 1). Наряду с этим, рост и вес у 39,7 % и 41,1 % юношей были повышен до 186 ± 3,1 см и 89 ± 2,3 кг, а у 28,2 % и 32,4 % девушек – до 170 ± 2,5 см и 72 ± 1,1 кг.

Окружность грудной клетки была меньше средних показателей у 43,8 % юношей и у 44,1 % девушек, равняясь соответственно 87 ± 1,7 см и 79 ± 1,4 см. Ее размеры были выше средних данных у 49,3 % юношей и 35,3 % девушек.

Показатель индекса Брока определялся ниже средних данных у 37 % юношей и 11,8 % девушек; выше – у 39,7% и 61,8 %, соответствуя росто-весовым показателям. Данные индекса Кетле у 50,7% юношей и у 61,8% девушек были ниже средних показателей и соответствовали нижней границе физиологической нормы. Однако, у 41% юношей и у 39,5% девушек они превышали не только средние данные, но и физиологическую норму, достигая 0,473 ± 0,09 г/см и 0,425 ± 0,12 г/см.

Согласно показателям индекса Пинье у 60,4 % юношей и 38,3 % девушек зафиксирована отличная и хорошая крепость телосложения (таблица 2). Она была средней у 9,6 % юношей и 17,6 % девушек. Наряду с этим, у 30,2 % юношей и у 44,1 % девушек крепость телосложения была слабой и очень слабой, равняясь 30,0 ± 0,2 – 32 ± 0,3 усл. ед. и 30,0 ± 0,6 – 39,5 ± 0,5 усл. ед. (табл. 2).

Таблица 1 – Показатели физического развития студентов 1 курса основного отделения

Показатели	Средние данные		Понижено		Повышено	
	M ± m	%	M ± m	%	M ± m	%
Рост, см						
– юноши	180 ± 1,0	17,8	174 ± 2,5*	42,5	186 ± 3,1	39,7
– девушки	165 ± 1,0	26,5	160 ± 2,0*	35,3	170 ± 2,5	28,2
Вес, кг						
– юноши	75 ± 1,2	11,0	64 ± 1,1***	47,9	89 ± 2,3***	41,1
– девушки	60 ± 1,0	8,8	63 ± 0,9***	58,8	72 ± 1,1***	32,4
Окружность грудной клетки, см						
– юноши	94 ± 1,0	6,9	87 ± 1,7*	43,8	102 ± 3,1*	49,3
– девушки	84 ± 1,0	20,6	79 ± 1,4 ***	44,1	101 ± 1,8***	35,3
Индекс Брока						
– юноши	70 ± 1,0	23,3	63 ± 1,2***	37,0	75 ± 1,2***	39,7
– девушки	60 ± 1,3	26,4	55 ± 0,3***	11,8	64 ± 0,5*	61,8
Индекс Кетле, г/см						
– юноши	0,418 ± 0,08	8,3	0,364 ± 0,05	50,7	0,473 ± 0,09*	41,0
– девушки	0,362 ± 0	2,9	0,325 ± 0,05	61,8	0,425 ± 0,02*	35,3

Примечание: *,*** – достоверно при p ≤ 0,05, 0,001 в сравнении со средними данными.

Таблица 2 – Показатели индекса Пинье у студентов 1 курса основного отделения

Показатель крепости телосложения	Юноши		Девушки	
	M ± m, усл. ед.	%	M ± m, усл. ед.	%
Отличная	4,9 ± 0,1	26,2	4,8 ± 1,0	14,8
Хорошая	16,4 ± 0,3	34,2	16,1 ± 0,2	23,5
Средняя	27,0 ± 0,2	9,6	20,0 ± 0,3	17,6
Слабая	30,0 ± 0,2	16,5	30,0 ± 0,6	38,2
Очень слабая	32,0 ± 0,3	13,7	39,5 ± 0,5	5,9

Материалы табл. 3 указывают, что уровень физического состояния с оценкой 5 и 4 баллов несколько чаще регистрировался у девушек (55,9 %), чем у юношей (43,9 %). С оценкой в 3 балла (удовлетворительный уровень) он чаще отмечался у юношей (35,6 %), чем у девушек (26,5 %). Таким образом, у большинства обследованных юношей (79,5) и девушек (82.4%) уровень физического состояния отражал в той или иной степени гармоничное физическое развитие. Вместе с тем, у 20,5% юношей и 17,6% девушек уровень физического развития был крайне низким и неудовлетворительным за счет заниженных росто-весовых показателей и низкой крепости телосложения.

Контроль исходной физической подготовленности выявил, что 21,9 % юношей и 19,2 % девушек выполнили силовой тест на 5–4 балла. Юноши смогли подтянуться на перекладине 15 ± 0,3 и 12 ± 0,2 раз, а девушки отжаться от гимнастической скамейки 22 ± 0,2 и 19 ± 0 раз (таблица 4). Удовлетворительно (3 балла) тест выполнили 24,7% юношей, подтянувшись на перекладине 9 ± 0,1 раз, а 23,1 % девушек, отжавшись от гимнастической скамейки 15 ± 0,3 раз. Наряду с этим, 53,4% юношей и 57,7% девушек смогли выполнить силовой тест лишь на 2 и 1 балл. Юноши смогли подтянуться на перекладине 7 ± 0,5 и 3 ± 0,5 раз, а девушки – отжаться от гимнастической скамейки 12 ± 0 и 4 ± 0,3 раза.

Таблица 3 – Уровень физического состояния студентов 1 курса основного отделения

Оценка показателя	Юноши		Девушки	
	показатель отклонений	%	показатель отклонений	%
5 баллов	0,859 – 0,853	8,3	0,837 – 0,826	5,9
4 балла	0,796 – 0,657	35,6	0,812 – 0,630	50,0
3 балла	0,675 – 0,450	35,6	0,618 – 0,495	26,5
2 балла	0,497 – 0,346	16,4	0,525 – 0,376	11,7
1 балл	0,281 – 0,225	4,1	≤ 0,375	5,9

Таблица 4 – Контроль исходной физической подготовленности студентов 1 курса основного отделения

Оценка теста (балл)	Тест на силу		Тест на скорость		Тест на выносливость	
	подтягивание/ отжимание (раз)	%	бег на 100 м (с)	%	бег на 3000 м, 2000 м (мин)	%
5 баллов						
– юноши	15 ± 0,3	9,6	13,5 ± 0,2	5,5	–	0
– девушки	22 ± 0,2	15,4	15,3 ± 0,2	15,4	–	0
4 балла						
– юноши	12 ± 0,2	12,3	13,8 ± 0,1	2,7	–	0
– девушки	19 ± 0	3,8	16,4 ± 0,2	26,9	–	0
3 балла						
– юноши	9 ± 0,1	24,7	14,1 ± 0,1	11,0	–	0
– девушки	15 ± 0,3	23,1	17,3 ± 0,1	19,3	–	0
2 балла						
– юноши	7 ± 0,5	10,9	14,3 ± 0,2	12,3	–	0
– девушки	12 ± 0	11,5	18,2 ± 0,2	19,2	14,4 ± 0	3,8
1 балл						
– юноши	3 ± 0,5	42,5	15,8 ± 0,9	68,5	17,1 ± 0,9	100
– девушки	4 ± 0,3	46,2	18,9 ± 0,4	19,2	17,3 ± 0,6	96,2

Тест на скорость с оценкой в 5 и 4 балла выполнили больше девушек (42,3%), чем юношей (8,2%). Первые пробежали 100 м со скоростью 15,3 ± 0,2 с и 16,4 ± 0,2 с, а вторые – за 13,5 ± 0,2 с и 13,8 ± 0,1 с. Удовлетворительные скоростные возможности показали 11% юношей, пробежав 100 м за 14,1 ± 0,1 с и 19,2% девушек – за 17,3 ± 0,1с. Низкие скоростные возможности (2 и 1 балл) продемонстрировали 80,8 % юношей и 38,4 % девушек. Они пробежали дистанцию 100 м соответственно за 14,3 ± 0,2 с – 15,8 ± 0,9 с и 18,2 ± 0.2 с – 18,9 ± 0,4 с.

Следует отметить крайне слабое выполнение теста на выносливость. 100 % юношей и 96,2 % девушек выполнили бег на дистанции в 3000 м и 2000 м лишь за 17,1 ± 0,9 мин и 17,3 ± 0,6 мин, получив оценку в один балл.

Учитывая регулирующую роль сердечно-сосудистой системы при выполнении физических упражнений, была проведена оценка работоспособности сердечной мышцы с помощью пробы Руфье (таблица 5). Исследования установили, что ее уровень у 12,3 % юношей был высокий (1,4 %) или хороший (10,9 %) и составил 0,8 ± 0 и 4,6 ± 0,9 значений пробы. У 20,6 % девушек проба оценена на «хорошо» и уровень работоспособности сердечной мышцы равнялся 4,9 ± 0,9. Однако у 46,6 % юношей и 38,2 % девушек работоспособность сердца была низкой или очень низкой. Уровень пробы Руфье у них равнялся 12,8 ± 1,1 – 16,2 ± 1,2 и 13,4 ± 0,9 – 19,9 ± 1,0.

Таблица 5 – Результаты пробы Руфье у студентов 1 курса основного отделения

Уровень	Юноши		Девушки	
	M ± m	%	M ± m	%
Высокий (до 1)	0,8 ± 0	1,4	–	0
Хороший (1 – 5)	4,6 ± 0,9	10,9	4,9 ± 0,9	20,6
Удовлетворительный (6 – 10)	9,2 ± 0,8	41,1	8,6 ± 1,5	41,2

Низкий (11 – 15)	12,8 ± 1,1	36,9	13,4 ± 0,9	23,5
Очень низкий (≥ 15)	16,2 ± 1,2	9,7	19,9 ± 1,0	14,7

Оценка уровня функционирования сердечно-сосудистой системы показала, что удовлетворительный адаптационный потенциал чаще регистрировался у девушек (94,1 %), чем у юношей (78,1 %) и составлял по ИФИ соответственно 2,07 ± 0,03 баллов и 2,10 ± 0,02 баллов (таблица 6). Однако, напряженный уровень адаптационного потенциала чаще наблюдался у юношей (17,8 %), чем у девушек (5,9 %) и равнялся 2,76 ± 0,03 балов и 2,63 ± 0,03 баллов. Неудовлетворительный уровень адаптационного потенциала (2,7 %) и срыв адаптации (1,4 %) зарегистрированы лишь у юношей при ИФИ равном 3,11 ± 0,01 баллов и 3,54 ± 0 баллов.

Таблица 6 – Показатель уровня адаптационного потенциала у студентов 1 курса основного отделения

Уровень адаптационного потенциала	ИФИ юношей		ИФИ девушек	
	M ± m, баллов	%	M ± m, баллов	%
Удовлетворительный	2,10 ± 0,02	78,1	2,07 ± 0,03	94,1
Напряженный	2,76 ± 0,03	17,8	2,63 ± 0,03	5,9
Неудовлетворительный	3,11 ± 0,01	2,7	–	0
Срыв адаптации	3,54 ± 0	1,4	–	0

Учитывая современные представления о патогенетической роли повышения массы тела, ожирения в развитии таких заболеваний как гипертоническая и ишемическая болезни, у всех студентов определялся индекс массы тела (ИМТ). Материалы таблицы 7 показывают, что у 50,7 % юношей и 61,8% девушек ИМТ изменялся в пределах стандартных отклонений нормы и составлял 22,4 ± 0,9 кг/м² и 21,1 ± 0,7 кг/м². Однако, у 30,1% юношей его показатели были повышены. При этом у 2,7% повышение (согласно классификации ВОЗ) расценивалось как показатель избыточной массы тела, равняясь 25,9 ± 0,1 кг/м², а у 27,4% – как ожирение 1 и 2 степени (17,8% и 9,5%), достигая 27,6 ± 0,7 кг/м² и 31,4 ± 0,5 кг/м². Среди девушек у 20,6 % регистрировалось ожирение 1 и 2 степени с показателями ИМТ 26,1 ± 0,8 кг/м² и 29,1 ± 0,1 кг/м². Однако, у 19,2 % юношей и 17,6 % девушек наблюдалось снижение массы тела. У 8,3 % юношей и 14,7 % девушек ИМТ равнялся 18,0 ± 1,1 кг/м² и 18,4 ± 0,2 кг/м², что расценивалось как дефицит в весе. Снижение показателя ИМТ у 10,9 % юношей и 2,9 % девушек до 17,8 ± 0,4 кг/м² и 16,5 ± 0 кг/м² квалифицировалось как гипотрофия 1 степени.

Таблица 7 – Оценка индекса массы тела у студентов 1 курса основного отделения

Уровень ИМТ	ИМТ юношей		ИМТ девушек	
	M ± m, кг/м²	%	M ± m, кг/м²	%
Норма	22,4 ± 0,9	50,7	21,1 ± 0,7	61,8
Избыточная масса тела	25,9 ± 0,1	2,7	–	0
Ожирение 1 степени	27,6 ± 0,7	17,8	26,1 ± 0,8	14,7
Ожирение 2 степени	31,4 ± 0,5	9,6	29,1 ± 0,1	5,9
Дефицит массы тела	18,0 ± 1,1	8,3	18,4 ± 0,2	14,7
Гипотрофия 1 степени	17,8 ± 0,4	10,9	16,5 ± 0	2,9

Итак, проведенные исследования установили, что у большинства обследованных студентов 1 курса основного отделения уровень физического состояния был хороший и удовлетворительный, характеризуя гармоничное физическое развитие. Наряду с этим, у 20,5 % юношей и 17,6 % девушек он был низкий и неудовлетворительный. Контроль исходной физической подготовленности выявил у большинства студентов слабые силовые и скоростные способности и особенно низкую выносливость. Анализ причин низкой физической подготовленности, согласно результатам исследований, лежит в следующем:

– достаточно высокий процент студентов с неудовлетворительным уровнем физического состояния;

– недостаточная работоспособность сердца (по данным пробы Руфье) у 46,6 % юношей и у 38,2 % девушек, а также заниженный процент удовлетворительных показателей адаптационного потенциала у юношей;

– хроническая энергетическая недостаточность у 29,8 % юношей и у 20,6 % девушек и наличие дефицита веса у 10,2 % юношей и 17,8 % девушек.

Данные исследований обосновали необходимость внесения некоторых дополнений в рабочую программу практических занятий студентов 1 курса основного отделения. Так, во втором семестре после занятий настольным теннисом в разделе ОФП ввели упражнения силового характера с использованием собственного веса, упражнения на укрепление мышц брюшного пресса из разных исходных положений. Для воспитания общей выносливости применялся длительный равномерный бег, а для развития скоростной выносливости – пробегание отрезков с повышенной интенсивностью. В зависимости от уровня подготовленности группы предлагалось выполнять упражнения с разным количеством подходов и повторений в подходах. Для студентов с недостаточным уровнем подготовленности применялось индивидуальное дозирование нагрузки.

Для развития общей выносливости в качестве домашнего задания предлагался оздоровительный бег два-три раза в неделю. Начинать его рекомендовалось с дистанции в 800 – 1000 м. в медленном темпе бега без одышки на первых занятиях. На следующих занятиях дистанцию увеличивать на 10 – 25%. Беговую нагрузку оценивать по реакции восстановления пульса. В конце первой минуты частота пульса должна уменьшиться на 20%, а в конце пятой минуты – на 50% и через 10 минут – на 70 -75%. Субъективно нагрузка должна переноситься хорошо.

Выводы

1. Уровень физического состояния у большинства обследованных студентов 1-го курса основного отделения

хороший и удовлетворительный, отражая гармоничное развитие организма.

2. Установленный низкий уровень физического развития у 20,5% юношей и 17,6% девушек связан с нарушением росто-весовых показателей, низкой крепости телосложения.

3. Контроль физической подготовленности выявил у большинства студентов низкие показатели физических качеств (сила, скорость, выносливость).

4. Результаты исследований позволили обосновать ряд методических рекомендаций по физической подготовленности для студентов 1-го курса основного отделения.

Библиографический список

1. Баевский Р. М., Берсенева А. П. Оценка адаптационных возможностей и риск развития заболеваний: монография. М.: Медицина, 1997. 234 с.

2. Быстрая оценка показателей сердечно-сосудистой системы с помощью кардиореспираторных индексов / Е.Н. Мокашева [и др.] // Успехи современной биологии. 2023. Т. 143, № 2. С. 131–137.

3. Горская И.Ю., Антипин В.Б., Клименко А.А. Физическое состояние студентов технических направлений подготовки в процессе обучения // Современные вопросы биомедицины. 2022. Т. 6, № 4. С. 260–264.

4. Костина Е.А. Изменения соматического здоровья студентов-первокурсников в процессе физического воспитания в период адаптации к системе высшего профессионального образования // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2024. Т. 228, № 2. С. 91–94.

5. Мальцев Д.Н., Векшина Е.В. Диагностическое значение пробы Руфье // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. № 5 (16). С.113–120.

6. Марчук С.А. Физическое состояние студентов транспортного вуза // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 11 (189). С. 340–344.

7. Нагрузочные пробы в оценке функционального состояния физкультурников и спортсменов / Н.Я. Прокопьев [и др.] // Вестник Шадринского государственного педагогического института. 2014. № 4 (24). С. 63–71.

8. Райхесберг Н.М. Адольф Кетле. Его жизнь и научная деятельность. М.: Директ-Медиа, 2015. 165 с.

9. Уровень здоровья студенческой молодёжи различных вузов Волгограда и Москвы / Е. П. Горбанева [и др.] // Физическая культура и спортивная тренировка. 2016. Т. 15, № 1. С. 54–58.

References

1. Baevskii R.M. and Berseneva A.P. (1997), «Assessment of adaptive capabilities and risk of disease development: monograph», Meditsina, Moscow.

2. Mokasheva Ek.N., Mokasheva Ev.N., Grebennikova I.V., Zemskova V.A. and Bolotskikh V.I. (2023), «Rapid Assessment of Cardiovascular System Parameters Using Cardiorespiratory Indices», *Advances in Current Biology*, No. 2 (143), pp. 131-137.

3. Gorskaya I.Yu., Antipin V.B. and Klimenko A.A. (2022), «Physical state of technical students in the process of learning», *Modern Issues of Biomedicine*, 2022, Vol. 6, No. 4, pp. 260-264.

4. Kostina E.A. (2024), «Changes in the somatic health of first-year students in the process of physical education during the period of adaptation to the system of higher professional education», *Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 2 (228), pp. 91-94.

5. Maltsev D.N. and Vekshina E.V. (2019), «The diagnostic value of the Rufier test», *Human health, theory and methodology of physical culture and sports*, No. 5 (16), pp. 113-120.

6. Marchuk S.A. (2020), «Physical state of transport university students», *Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University*, No 11 (189), pp. 340-344.

7. Prokopyev N.Ya., Kolunin E.T., Gurtovaya M.N. and Komarov A.P. (2014), «Stress tests in assessing the functional state of physical education students and athletes», *Bulletin of the Shadrinsky State Pedagogical Institute*, No. 4 (24), pp. 63-71.

8. Raikhesberg N.M. (2015), «Adolphe Quetelet. His life and scientific work», Direct-Media, Moscow.

9. Gorbaneva E.P., Shtoda M.L., Yesaulov M.N. and Platonova E.Yu. (2016), «The health level of students of different Volgograd and Moscow universities», *Fizicheskaya kul'tura i sportivnaya trenirovka*. Vol. 15, No. 1, pp. 54-58.

Поступила в редакцию 14.04.2026
Подписана в печать 30.06.2026

Original article
UDC 796.011.3
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_83

THE LEVEL OF PHYSICAL CONDITION AND PHYSICAL FITNESS OF 1ST YEAR STUDENTS OF THE MAIN DEPARTMENT

Galina M. Kazantinova [1], Tatiana N. Vlasova [2], Tatiana N. Kozlova [3]

Volgograd State Agrarian University [1, 2, 3]
Volgograd, Russia

[1] Grand PhD in Medicine, Professor, Professor of the Department of Physical Culture and Health
ph.: +7(917) 648-03-23, e-mail: tcharova@mail.ru
ORCID 0009-0008-6751-8468
[2] PhD in Pedagogy, Associate Professor, Head of the Department of Physical Culture and Health
ph.: +7(8442)46-93-77, e-mail: tatyanavlasova1@gmail.com
ORCID 0009-0003-8315-4936
[3] Associate Professor of the Department of Physical Culture and Health
ph.: +7(8442)46-93-77, e-mail: tnkozlova34@yandex.ru
ORCID 0000-0002-1849-9554

Abstract. ***The purpose of the study*** is to assess the level of physical condition and physical fitness of 1st year students of the main department and use the research results in methodological support of practical classes. The indicators of the physical development of the subjects, the strength of the physique, the levels of physical condition, physical fitness, and the functioning of the cardiovascular system were studied and evaluated.

The conducted studies revealed a good level of physical condition in the majority of the surveyed students. However, it was low and unsatisfactory for 20,5 % of the young men and 17,6 % of the young women. Monitoring of the initial level of physical fitness showed that the majority of young men and women have low levels of strength, speed, and extremely low endurance. The research results allowed us to propose additions to the methodology of physical education in the practical classes of 1st year students of the main department.

Keywords: students, physical health, physical fitness, physical quality tests, methodological additions

Cite as: *Kazantinova G. M., Vlasova T. N., Kozlova T. N.* Level of Physical Condition and Physical Fitness of First-Year Students of the Main Department // Physical Culture and Health. 2026. No. 2. P. 83-88. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_83.

Received 14.04.2026
Accepted 30.06.2026