Научный поиск: личность, образование, культура. 2025. № 1. С. 17–20.
Scientific search: personality, education, culture. 2025. No. 1. Pp. 17–20.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Научная статья
УДК 378;796.015
ББК 75.5/75.8
DOI: 10.54348/SciS.2025.1.3

Влияние занятий велоспортом на физическую подготовленность студентов института культуры

Наталья Александровна Каравацкая[1], Александр Анатольевич Щепелев[2]
[1]Московский государственный институт культуры, Химки, Россия, ichnata@mail.ru, ORCID ID: 0009-0007-7579-502X
[2]Государственный университет просвещения, Москва, Россия, schepel-v@mail.ru, ORCID ID: 0009-0009-5488-5573

Аннотация. В настоящее время среди студенческой молодежи популярным и привлекательным становятся занятия велоспортом. При этом в вузах культуры в системе физического воспитания студентов данный вид спортивной практики не распространен как средство физической подготовки. Цель исследования – определить влияние занятий велоспортом на физическую подготовленность студентов института культуры. Исследование выстроено на основе анализа научно-методических работ, результатов тестирования физической подготовленности студентов. В содержание секционных занятий со студентами института культуры были внедрены комплексы упражнений из арсенала средств велоспорта. По результатам педагогического эксперимента установлено, что у студентов экспериментальной группы показатели физической подготовленности стали достоверно выше, чем в контрольной группе ($p<0,05$). Использование в процессе секционных занятий по физической подготовке студентов института культуры средств из арсенала велоспорта способствовало повышению уровня физической подготовленности и положительно отразилось на результатах выполнения нормативных требований комплекса ГТО VII ступени.

Ключевые слова: велоспорт, физическая подготовка, студенты, физическая подготовленность, нормативы комплекса ГТО.

Для цитирования: Каравацкая Н.А., Щепелев А.А. Влияние занятий велоспортом на физическую подготовленность студентов института культуры // Научный поиск: личность, образование, культура. 2025. №. 1. С. 17–20. https://doi.org/10.54348/SciS.2025.1.3

PEDAGOGICAL SCIENCES

Original article

The influence of cycling classes on the physical training of students of the institute of culture

Natalya A. Karavatskaya[1], Alexander A. Shchepelev[2]
[1]Moscow State Institute of Culture, Khimki, Russia, ichnata@mail.ru, ORCID ID: 0009-0007-7579-502X
[2]State Institute of Culture, Moscow, Russia, schepel-v@mail.ru, ORCID ID: 0009-0009-5488-5573

Abstract. Currently, cycling is becoming popular and attractive among student youth. At the same time, in cultural universities in the system of physical education of students, this type of sports practice is not widespread as a means of physical training. The purpose of the study is to determine the impact of cycling on the physical fitness of students of the institute of culture. The study is based on the analysis of scientific and methodological works, the results of testing the physical fitness of students. Exercise complexes from the arsenal of cycling were introduced into the content of sectional classes with students of the institute of culture. According to the results of the pedagogical experiment, it was found that the students of the experimental group showed significantly higher physical fitness indicators than in the control group ($p<0.05$). The use of cycling tools in the process of sectional classes on physical training of students of the institute of culture contributed to an increase in the level of physical fitness and had a positive effect on the results of fulfilling the regulatory requirements of the GTO complex of the VII stage.

Keywords: cycling, physical training, students, physical fitness, GTO standards.

For citation: Karavatskaya N.A., Shchepelev A.A. The influence of cycling classes on the physical training of students of the institute of culture. *Nauchnyj poisk: lichnost', obrazovanie, kul'tura = Scientific search: personality, education, culture.* 2025. No. 1. Pp. 17–20. (In Russ). https://doi.org/10.54348/SciS.2025.1.3

© Каравацкая Н.А., Щепелев А.А., 2025

Актуальность. У большинства современных студентов, обучающихся в вузах нашей страны низкий уровень физической подготовленности [Гудимов, Климова, Кознов, Кроликов, 2023, с. 57; Завалишина, Шарагин, Конышев, Старостин, 2022, с. 158; Коняева, 2018, с. 121; Лощаков, Антонов, Шаламберидзе, 2023, с. 28].

Особое место среди них занимают студенты творческих специальностей и направлений подготовки вузов сферы культуры [Назарова, Орехов, Ефремова, Бокова, 2024, с.4; Попова, Путилова, Чайкин, 2022, с. 139]. Установлено, что нежелание студентов творческих специальностей повышать свой уровень физической подготовленности часто связано с использованием в системе физкультурных занятий традиционных средств, форм и методов организации и проведения занятий. Наряду с этим, студенты проявляют интерес к новым видам двигательной активности и видам спорта, широко культивируемым в настоящее время. Одним из направлений спортивной практики, получившим новый импульс в своем развитии является велоспорт. Велосипедный спорт представляет собой вид двигательной активности, обладающий значительным потенциалом в аспекте повышения уровня физической подготовленности студенческой молодежи. Использование средств велосипедного спорта в качестве базовых упражнений физической подготовки студентов может обеспечить не только повышение интереса молодых людей к занятиям физическими упражнениями, но и будет способствовать повышению степени развития физических качеств, необходимых для успешного выполнения нормативных требований комплекса ГТО.

Цель исследования – определить влияние занятий велоспортом на физическую подготовленность студентов института культуры.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось со студентами двух вузов (Московского государственного института культуры и Государственного университета просвещения). Основными маркерами для формирования опытных групп студентов были результаты тестирования по физической подготовке к выполнению норм комплекса ГТО VII ступени.

В ходе педагогического эксперимента в систему секционных занятий по общей физической подготовке со студентами экспериментальной группы (далее – ЭГ) (16 чел.) были внедрены комплексы упражнений из арсенала средств велоспорта. Педагогический эксперимент проводился с целью проверки эффективности влияния секционных занятий по физической подготовке студентов института культуры на основе применения упражнений велоспорта на уровень их физической подготовленности.

Занятия по физической подготовке в секции по общей физической подготовке со студентами контрольной группы (далее – КГ) (16 чел.) проводились с использованием традиционных средств, без применения упражнений из арсенала средств велоспорта.

Объем времени на занятия по физической подготовке (по 90 мин.) и их количество (3 раза в неделю) в группах был одинаков.

Анализ результатов исследования. Секционные занятия по физической подготовке со студентами экспериментальной группы на основе применения средств велосипедного спорта проводились с сентября 2023 г. по май 2024 г. В рамках секционных занятий со студентами экспериментальной группы было выделено время на выполнение упражнений из арсенала велосипедного спорта – 40 мин. (44,4 %). В остальном содержание занятий по составу и набору упражнений не отличалось от содержания упражнений в контрольной группе (таблица 1).

Таблица 1. Объем времени, выделенный на использование средств велосипедного спорта на секционных занятиях по физической подготовке со студентами института культуры

Table 1. The amount of time allocated for the use of cycling equipment in sectional physical training classes with students of the institute of culture

№ п/п	Упражнения физической подготовки студентов	Объем времени (90 мин., %)			
		КГ		ЭГ	
		мин	%	мин.	%
1	Общая физическая подготовка	15	16,7	15	16,7
2	Специальная физическая подготовка	10	11,1	10	11,1
3	Упражнения комплекса ГТО	50	55,5	15	16,7
4	Упражнения из арсенала средств велоспорта	0	0	20	22,2
5	Подвижные и спортивные игры	15	16,7	10	11,1
6	Подвижные игры и эстафеты на велосипеде	0	0	20	22,2
Итого		90	100	90	100

В экспериментальной группе в рамках секционных занятий со студентами были реализованы две группы упражнений из арсенала средств велоспорта (44,4%). В первую группу были включены велокроссы на длинные дистанции, езда на скорость на коротких участках стадиона и упражнения на велотренажерах. Во вторую группу были включены разнообразные подвижные игры и эстафеты на велоси-

педе (22,2 %).

При распределении упражнений велоспорта учитывались погодно-климатические условия. В осенний и весенний периоды проводились велокроссы (от 1,5 км до 5 км), велопрогулки с элементами игр и эстафет на велосипеде, а также скоростные заезды соревновательного характера на быстроту преодоления коротких отрезков дистанции (от 100 до 300 м). Занятия проводились в парковой зоне и на дорожках стадиона. В зимний период занятия по физической подготовке проводились в спортивном и тренажерном зале вуза, в том числе на велостанках и велотренажерах. За период педагогического эксперимента проведено 105 секционных занятий с применением средств велоспорта. Из общего числа секционных занятий (44,7 %) проведено на свежем воздухе (в лесопарковой зоне и на стадионе). Большая часть (55,3 %) занятий проведена в спортивном и тренажерном залах вуза.

Во время проведения занятий нагрузка регулировалась в соответствии с показаниями ЧСС. В среднем показатели ЧСС на разминке колебались в пределах 115-120 уд./мин.; в основной части достигали до 145-160 уд./мин.; в заключительной пульс снижался до 70-75 уд./мин. Для контроля за ЧСС использовались смарт-часы. Необходимо отметить, что за период проведения занятий с использованием велосипеда со студентами было проведено 6 велокроссов: 5 велокроссов по 7-10 км и 3 длинных велокросса по 18-20 км. Всего на велосипедах студенты за период педагогического эксперимента проехали, включая велокроссы и занятия на стадионе, более 250 км. Данный подход был направлен на развитие как общей, так и скоростно-силовой выносливости, а езда на скорость по дорожкам стадиона – на развитие быстроты.

Результаты исследования и их обсуждение. По итогам педагогического эксперимента установлено, что до начала занятий по физической подготовке, основанных на применении средств велоспорта, между среднегрупповыми результатами в тестах комплекса ГТО как у юношей КГ (8 чел.) и ЭГ (8 чел.), так и у девушек КГ (8 чел.) и ЭГ (8 чел.) не зафиксировано достоверно значимой разницы ($p>0,05$). Перед началом педагогического эксперимента группы студентов характеризовались как группы с низким уровнем развития физических качеств. Значительная доля тестируемых не справилась с нормативными требованиями. Установлено, что в каждой группе лишь по 12,5% студентов смогли выполнить нормативы на золотой знак отличия, на серебряный – 18,7%, на бронзовый – 21,9%. При этом 46,9% студентов не смогли преодолеть барьер норматива бронзового знака отличия.

Анализ результатов педагогического эксперимента позволил установить, что использование средств велосипедного спорта в рамках секционных занятий по физической подготовке со студентами 18-19 лет института культуры позитивно повлияло на степень развития у них физических качеств и в целом на уровень их физической подготовленности. Отмечено, что в ЭГ показатели развития физических качеств стали достоверно выше, чем в КГ, как у юношей, так и у девушек ($p<0,05$), о чем свидетельствуют результаты в тестах комплекса ГТО.

Установлено, что у юношей КГ время преодоления дистанции 60 м достоверно хуже (8,95±0,23 с), чем у их оппонентов из ЭГ (8,11±0,21 с). У девушек соответственно 10,21±0,21 с (КГ) и 9,42±0,22 с (ЭГ) ($p<0,05$). Подобным образом характеризуются и среднегрупповые результаты в беге на 3000 м у юношей, и на 2000 м у девушек опытных групп. При этом среднегрупповые результаты юношей КГ в данном виде испытаний ниже требований бронзового знака отличия. Общая выносливость у них развита недостаточно хорошо. У юношей ЭГ среднегрупповые результаты в беге на 3000 м значительно улучшились и стали близки к нормативному значению серебряного знака отличия (14,09±1,08 мин.). Аналогичная картина характерна и при оценке результатов у девушек из ЭГ (11,03±1, 04 мин.). Их результаты достоверно лучше, чем у девушек из КГ (при $p < 0,01$).

В тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» разница с нижней границей нормы бронзового знака по окончании педагогического эксперимента достигнута всеми участниками ЭГ, в отличие от студентов из КГ. Между результатами ЭГ и КГ, как у юношей (соответственно 35,4±3,4 и 26,9±3,2 раза), так у девушек (соответственно 15,8±2,5 и 9,8±2,2 раза) зафиксирована достоверно значимая разница ($p<0,05$). Этот факт свидетельствует о позитивном влиянии применения специального комплекса упражнений из арсенала средств велоспорта, реализованного в рамках физической подготовки на секционных занятиях в вузе.

После педагогического эксперимента выявлена достоверно значимая разница среднегрупповых значений результатов в тесте на гибкость. Установлено, что результаты у студентов экспериментальной группы выше, чем в контрольной (при $p<0,01$). За время педагогического эксперимента показатели гибкости выросли как в КГ, так и в ЭГ. Однако прирост результатов в КГ юношей составил по сравнению с началом тестирования – 1,5 см (с 3,7±0,9 см до 5,2±1,1 см), а у юношей ЭГ – 6,2 см (с 3,9± 0,9 см до 10,1 см). Аналогичная картина характерна и при сравнении результатов девушек.

Итоговые результаты в тесте «Прыжок в длину с места» юношей и девушек КГ и ЭГ также достоверно различаются. Длина прыжка у студентов ЭГ стала больше, чем у их оппонентов из КГ (при $p<0,05$). В частности, у юношей КГ прирост в прыжке в длину с места по сравнению с начальным тестировани-

ем составил 6,7 %, а в ЭГ – 20,2 %. У девушек отмечена аналогичная картина сравнения результатов КГ и ЭГ. Прирост результатов начального и итогового тестирования у девушек КГ составил – 5,6 %, а у студенток из ЭГ – 18,1 %. Внедрение в систему секционной работы по физическое подготовке студентов комплекса упражнений, основанного на применении средств велоспорта, оказало позитивное влияние на развитие взрывной силы и скоростно-силовых способностей. Согласно полученным после педагогического эксперимента данным, результаты в тесте «Метание спортивного снаряда» у юношей и девушек ЭГ превосходят аналогичные данные студентов из КГ (при $p<0,05$). Определено, что у юношей ЭГ итоговый результат в метании составил 29,9±1,6 м, что превышает норматив серебряного знака отличия комплекса ГТО VII ступени, а у девушек этой же группы результат 21,3±1,7м, что соответствует нормативу золотого знака отличия (20 м). У юношей и у девушек КГ прирост результата за период педагогического эксперимента был менее выражен и лишь незначительно превышает норматив бронзового знака отличия.

По большинству тестов как обязательных, так и тестов по выбору студенты ЭГ значительно улучшили свои результаты по сравнению со студентами из КГ. Все студенты ЭГ справились с требованиями комплекса ГТО в полном объеме. Установлено, что в КГ количество юношей и девушек, не выполнивших пороговые требования бронзового знака комплекса ГТО ступени составляет 25 %. В ЭГ таковых не оказалось. При этом в ЭГ количество юношей, выполнивших все нормативы на золотой знак отличия, составило 37,5 %, а девушек – 25 %. В КГ юношей и девушек, которые справились с нормативными требованиями золотого знака, меньше (по 12,5 %), чем в ЭГ.

Выводы. Таким образом, можно констатировать, что применение средств велоспорта в системе секционных занятий по физической подготовке студентов 18-19 лет творческих специальностей и направлений подготовки, обучающихся в вузах культуры, эффективно, что подтверждается повышением уровня их физической подготовленности и успешным выполнением норм комплекса ГТО VII ступени.

Список источников

Гудимов С.В., Климова Г.Ф., Кознов А.В., Кроликов Ю.В. Физическая подготовленность студентов медицинского университета в зависимости от вида физкультурно-спортивной деятельности // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. 2023. № 2 (63). С. 56-61.

Завалишина С.Ю., Шарагин В.И., Конышев С.В., Старостин С.Д. Физическая подготовленность студентов в условиях регулярных занятий плаванием // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 2 (204). С. 157-161.

Коняева М.А. Значимость профессионально-прикладной физической культуры в структуре здоровьесберегающих компетенций студентов музыкальных вузов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 7 (161). С. 120-126.

Лощаков А.М., Антонов А.А., Шаламберидзе С.З. Мотивации студентов к занятиям физической культурой // Научный поиск: личность, образование, культура. 2023. № 3 (49). С. 28-32.

Назарова И.В., Орехов А.А., Ефремова Е.В., Бокова Л.В. Комплексная физическая подготовленность студентов как фактор успешности сдачи норм комплекса ВФСК ГТО // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2024. № 2. С. 41-43.

Попова Н.Ю., Путилова К.Л., Чайкин В.В. Самостоятельные занятия студентов вузов физическими упражнениями во внеучебное время // Вестник Воронежского института высоких технологий. 2022. № 1 (40). С. 139-145.

References

Gudimov S.V., Klimova G.F., Koznov A.V., Krolikov Yu.V. Physical fitness of medical university students depending on the type of physical education and sports activities. *Trudy Rostovskogo gosudarstvennogo universiteta putej soobshcheniya = Proceedings of the Rostov State Transport University*. 2023. No. 2 (63). Pp. 56-61. (In Russ).

Zavalishina S.Yu., Sharagin V.I., Konyshev S.V., Starostin S.D. Physical fitness of students in conditions of regular swimming classes. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta = Scientific notes of the University named after Lesgaft University*. 2022. No. 2 (204). Pp. 157-161. (In Russ).

Konyaeva M.A. The Importance of Professionally Applied Physical Culture in the Structure of Health-Saving Competencies of Music Universities Students. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta = Scientific notes of the University named after Lesgaft University*. 2018. No. 7 (161). Pp. 120-126. (In Russ).

Loshchakov A.M., Antonov A.A., Shalamberidze S.Z. Motivation of students for physical culture. *Nauchnyj poisk: lichnost', obrazovanie, kul'tura = Scientific search: personality, education, culture.* 2023. No. 3 (49). Pp. 28-32. (In Russ).

Nazarova I.V., Orekhov A.A., Efremova E.V., Bokova L.V. Comprehensive physical fitness of students as a factor in successfully passing the standards of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex GTO. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka = Physical education: upbringing, education, training*. 2024. No. 2. Pp. 41-43. (In Russ).

Popova N.Yu., Putilova K.L., Chaikin V.V. Independent physical exercise classes of university students outside of school hours. *Vestnik Voronezhskogo instituta vysokih tekhnologij = Bulletin of the Voronezh Institute of High Technologies.* 2022. No. 1 (40). Pp. 139-145. (In Russ).

Статья поступила в редакцию 05.09.2024; одобрена после рецензирования 04.10.2024; принята к публикации 13.12.2024.

The article was submitted 05.09.2024; approved after reviewing 04.10.2024; accepted for publication 13.12.2024.