

УДК 796.011.3

Оценка уровня физической подготовленности студенток-первокурсниц в начале учебного года как средство мотивации к двигательной активности

Елохова Ю. А. ^{1*}, Сухорукова И. А. ²

¹ Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
г. Омск, Россия

ORCID: 0000-0003-3455-6878, yelokhova@yandex.ru *

² Омский государственный аграрный университет имени П. А. Столыпина
г. Омск, Россия

ORCID: 0009-0005-0635-9131, ia.sukhorukova@omgau.org

Аннотация. Оптимальный уровень двигательной активности играет важную роль в разных сферах жизни человека, как во время обучения в вузе, так и в профессиональной деятельности. Благодаря ей укрепляется здоровье, снижается психоэмоциональное напряжение, повышается работоспособность, улучшается физическая подготовленность. При хорошей физической подготовленности отмечается успешная реализация в учебной и профессиональной деятельности, улучшение качества жизни и здоровья. Поэтому важно мотивировать студентов к регулярным занятиям регулярной двигательной активностью, например, с помощью оценки их физической подготовленности. **Научная новизна** исследования заключается в оценке уровня физической подготовленности студенток-первокурсниц направления подготовки 36.05.01 «Ветеринария» Омского государственного аграрного университета им. П.А. Столыпина как средства формирования мотивации к регулярным занятиям двигательной активностью. **Практической значимостью** работы является определение и оценка текущего уровня физической подготовленности студенток Омского государственного аграрного университета им. П.А. Столыпина для повышения мотивации к регулярной двигательной активности. **Материал и методы исследования.** В исследовании приняли участие студентки Омского государственного аграрного университета им. П.А. Столыпина направления подготовки 36.05.01 «Ветеринария». Определение и оценка физической подготовленности осуществлялась по результатам входного контроля: бег на 100 м (с), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз), прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи – см). **Результаты.** Авторами проанализированы результаты входного контроля, сданного студентками 1 курса для оценки уровня их физической подготовленности. Установлено, что студентки-ветеринары в результатах контрольных испытаний имеют (по средним значениям): высокий уровень в беге на 100 м; выше среднего – в поднимании туловища из положения лежа на спине; ниже среднего – в наклоне вперед из положения стоя на гимнастической скамье; низкий – в сгибаниях и разгибаниях рук в упоре лежа на полу (количество раз), в прыжке в длину с места толчком двумя ногами. При проведении сравнительного анализа индивидуальных результатов сдачи нормативов с по нормативным требованиям ГТО для женщин 16-17 лет VI ступень было выявлено, что большая часть студенток имеет низкий уровень физической подготовленности. Так, будущие ветеринары не выполняют минимальных требований (бронзовый знак) в сдаче нормативов: 83,1% – в беге на 100 м; 60,1% – в сгибаниях и разгибаниях рук в упоре лежа на полу; 61,6% – прыжке в длину с места толчком двумя ногами; 27,7% – в поднимании туловища из положения лежа на спине; 50,9% – в наклоне вперед из положения стоя на гимнастической скамье. **Заключение.** Уровень физической подготовленности студенток является низким.

Ключевые слова: студенты, двигательная активность, физическая культура, общая физическая подготовка, мотивация.

Для цитирования: Елохова Ю. А. *, Сухорукова И. А. Оценка уровня физической подготовленности студенток-первокурсниц в начале учебного года как средство мотивации к двигательной активности. Педагогико – психологические и медико – биологические проблемы физической культуры и спорта. 2026 ; 21 (3) : 234 - 241.

Assessment of the physical fitness's level as a factor of students' positive motivation for physical activity

Yuliya A. Elokhova ^{1 *}, Irina A. Sukhorukova ²

¹ Siberian state university of physical culture and sport
Omsk, Russia

ORCID: 0000-0003-3455-6878, yelokhova@yandex.ru*

² P. A. Stolypin State Agrarian University
Omsk, Russia

ORCID: 0009-0005-0635-9131, ia.sukhorukova@omgau.org

Abstract. An optimal level of physical activity plays an important role in various areas of a person's life, both during university studies and in professional activities. It helps to strengthen health, reduce psychoemotional stress, increase work efficiency, and improve physical fitness. Good physical fitness leads to successful academic and professional achievements, as well as improved quality of life and health. Therefore, it is important to motivate students to engage in regular physical activity, for example, by assessing their physical fitness. **The scientific novelty** of the study lies in assessing the level of first-year female students' physical fitness of the 36.05.01 «Veterinary Medicine» program at the P.A. Stolypin Omsk State Agrarian University as a means of motivating them to engage in regular physical activity. **The practical significance** of the work is to determine and evaluate the current level of physical fitness among female students of the P.A. Stolypin Omsk State Agrarian University in order to increase their motivation for regular physical activity. **Material and methods:** The study was conducted by students of the 36.05.01 «Veterinary Medicine» program at the P.A. Stolypin Omsk State Agrarian University. The determination and assessment of physical fitness were carried out based on the results of the entrance control: 100-meter run (seconds), arm flexion and extension while lying on the floor (number of times), long jump from a standing position with two legs (centimeters), abdominal lifts from a lying position (number of times per minute), and forward bend from a standing position on a gymnastics bench (centimeters). **Results.** The authors analyzed the results of the entrance control, passed by 1st-year students to assess the level of their physical fitness. It was found that veterinary students in the results of control tests have (by average values): high level in the 100 m run; above average – in the lifting of the trunk from a lying position on the back; below average – in the bending forward from a standing position on a gymnastic bench; low – in the bending and straightening of the arms in a push-up on the floor (number of times), in the long jump from a standing position with a push-off with two legs. When conducting a comparative analysis of the individual results of passing the standards with respect to the regulatory requirements of the TRP for women aged 16-17 years of the VI stage, it was revealed that most of the female students have a low level of physical fitness. For example, future veterinarians do not meet the minimum requirements (bronze badge) for passing the following tests: 83,1% in the 100-meter run; 60,1% in the bench press; 61,6% in the long jump; 27,7% in the abdominal press; and 50,9% in the forward bend. **Conclusion.** The physical fitness level of female students is low.

Keywords: students, physical activity, physical education, general physical training, motivation.

For citation: Yuliya A. Elokhova *, Irina A. Sukhorukova. Assessment of the physical fitness's level as a factor of students' positive motivation for physical activity. Russian Journal of Physical Education and Sport. 2026 ; 21 (3) : 234 - 241.

Актуальность

Хорошая физическая подготовка будущих специалистов в той или иной отрасли способствует высокой работоспособности, поддержанию и укреплению здоровья, улучшению качества жизни, а также возможности быстро адаптироваться в условиях конкуренции.

Изменение образа жизни современного человека привело к сидячему образу жизни, связанному с учебой и работой на компьютере, высокой учебной и рабочей нагрузкой и другими видами деятельности, при которых не требуется двигательной активности. Все это приводит к ухудшению состояния здоровья и физической подготовленности современных людей в том числе и студентов, что является главной проблемой государства [1, 2, 3].

В статье А.С. Поликарпова, Р.А. Чебановой (2024) отмечено, что в России только 14% обучающихся являются практически здоровыми, 50% имеют функциональные отклонения, у 35% студентов в анамнезе указаны хронические заболевания. У современных студентов отмечаются заболевания глаз, дыхательной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, инфекционные заболевания [4].

Поэтому необходимо, чтобы у обучающихся была сформирована мотивация для регулярных занятий двигательной активностью с целью борьбы с гиподинамией и последствиями, стрессов, связанных с высокой учебной нагрузкой, а также оздоровления, развития и поддержания оптимальной физической подготовленности.

Следует отметить, что оптимальная физическая подготовленность является результатом регулярной двигательной активности, при которой на определенном уровне развиты физические качества необходимые для успешной реализации в профессиональной деятельности [3].

По нашему мнению, чтобы сформировать положительную мотивацию к двигательной активности поможет объективная оценка индивидуального уровня физической подготовленности студентов. Благодаря таким данным можно повысить мотивацию к регулярным занятиям двигательной активностью, а также возможность определения путей дальнейшего развития физических качеств на занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» [5, 6].

Цель исследования: проанализировать уровень физической подготовленности студенток первого курса направления подготовки 36.05.01 «Ветеринария» Омского государственного аграрного университета им. П.А. Столыпина.

Настоящее исследование проводилось в Омском государственном аграрном университете им. П.А. Столыпина, г. Омск, Россия. В начале учебного года была проведена сдача нормативов входного контроля для оценки результатов физической подготовленности обучающихся 1 курса. В исследовании приняло участие 65 первокурсниц направления подготовки 36.05.01 «Ветеринария».

Для оценки уровня физической подготовленности нами были выбраны и проанализированы результаты следующих испытаний: бег на 100 м (с), прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи – см).

В соответствии с программой дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для оценки уровня физической подготовленности студенток была применена пятибалльная шкала оценивания: 1 – низкий уровень; 2 – уровень ниже среднего; 3 – средний уровень; 4 – уровень выше среднего; 5 – высокий уровень (таблица 1).

Результаты оценки физической подготовленности студенток были занесены в Microsoft Excel последующей обработкой и анализом.

Результаты и обсуждение

По результатам первого осеннего тестирования мы можем судить об уровне физической подготовленности будущих специалистов ветеринарной медицины, а также это даст возможность внести коррективы в программу дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Результаты тестирования физической подготовки обучающихся, поступивших на первый курс Омского государственного университета им. П.А. Столыпина представлены в таблице 2.

У студенток средние значения входного контроля составили: в беге на 100 м (с) – $15,5 \pm 2,8$ с, в прыжке в длину с места толчком двумя ногами (см) – $154,1 \pm 10,5$ см, в поднимании туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – $36,4 \pm 5,9$ раз. Следует отметить, что значения стандартного отклонения высокие, это говорит о неоднородности. Полученные результаты указывают, что в результатах сдачи входного контроля имеется значительный разброс индивидуальных результатов (таблица 3).

Таблица 1
Шкалы и критерии оценивания физической подготовленности студентов по программе дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Виды испытаний	Оценка физической подготовленности студентов				
	Низки (1 балл)	Н и ж е среднего (2 балла)	Средний (3 балла)	В ы ш е среднего (4 балла)	Высокий (5 баллов)
Бег на 100 м (с)	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	8	10 8	12 12	14 17
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	170	180	195
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	30	33	36	44
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи – см)	5	6	8	11	16

Таблица 2
Нормативы ГТО для женщин VI ступени (16-17 лет)

Виды испытаний	Знак ГТО		
	Золото	Серебро	Бронза
Бег на 100 м (с)	9,2	9,9	10,7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	17	12	8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	188	173	157
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	45	37	32
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи – см)	16	9	7

Таблица 3
Результаты физической подготовленности студенток

В и д ы испытаний	Бег на 100 м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из п о л о ж е н и я лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи – см)
Результаты испытаний	15,5±2,8	7±2,8	154,1±10,5	36,4±5,9	7,2±1,1

Анализ полученных результатов физической подготовленности с учетом шкалы критериев оценивания входного контроля по программе дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» выявил следующие уровни физической подготовленности у студенток-ветеринаров: бег на 100 м (с) – высокий; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи – см) – ниже среднего; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз), прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) – низкий; поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – выше среднего. Из полученных результатов оценки физической подготовленности по средним данным видно, что студентки-ветеринары имеют разный уровень подготовленности.

Следует обратить внимание, что в составе студентов 1 курса, сдавших входной контроль, встречались студентки с существенно разным уровнем физической подготовленности. Об этом свидетельствует стандартное отклонение. В индивидуальных результатах сдачи испытаний отмечается: в беге на 100 м (с) лучший результат – 9,1 с, худший – 18,2 с; в сгибаниях и разгибаниях рук в упоре лежа на полу (количество раз) – 19 и 3 повторений; прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) – 175 см и 130 см; поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 50 и 20 раз; в наклоне вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи – см) – 17 см и 3 см.

В таблице 4 представлен сравнительный анализ результатов входного контроля с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО, VI ступень, 16-17 лет), что также позволило выявить уровень физической подготовленности студенток. При сравнении результатов оценки физической подготовленности по средним значениям с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» выявлено: по двум испытаниям (поднятие туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье) результаты достигают значения бронзового знака, по одному – золотого (бег 100 м).

При сравнении результатов оценки индивидуальной физической подготовленности с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» картина выглядит несколько лучше. Из рисунка 1 видно, что готовность девушек 16–17 лет к выполнению нормативов комплекса ГТО VI ступени неоднозначна. Будущие ветеринарные врачи в состоянии выполнить нормативы на золотой,

серебряный и бронзовый значок в: беге на 100 м (с) – 1,5; 3,1 и 12,3%; наклоне вперед из положения стоя на гимнастической скамье – 1,5; 21,5 и 26,1%; сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу – 1,5; 3,1 и 35,3%; поднимании туловища из положения лежа на спине – 1,5; 47,7 и 23,1%. Следует отметить, что в прыжке в длину с места толчком двумя ногами студентки не выполняют данный норматив на золотой знак (серебро – 1,5%, бронза – 36,9%).

Выполнить нормативные требования VI ступени комплекса ГТО даже на бронзовый знак не в состоянии 83,07% первокурсниц в беге на 100 м; 59,97% – в сгибаниях и разгибаниях рук в упоре лежа на полу; 61,57% – прыжке в длину с места толчком двумя ногами; 27,67% – в поднимании туловища из положения лежа на спине; 50,87% – в наклоне вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Из этого можно сделать вывод, что уровень физической подготовленности студенток является низким.

Регулярная двигательная активность, участие в физкультурных и спортивных мероприятиях (например, в фестивалях ГТО) способствует улучшению здоровья и физической подготовленности, повышению работоспособности. В статье А. Ю. Лейбовского и др. (2025) указано, что для повышения мотивации к двигательной активности с помощью оценки физической подготовленности необходимо организовывать соревнования и спортивные праздники, а также важно поощрять студентов, успешно сдавших тестирование ГТО, победивших на соревнованиях по избранному виду спорта [7].

Поэтому для повышения мотивации к двигательной активности с помощью оценки уровня физической подготовленности, пропаганде здорового образа жизни преподаватели должны более активно привлекать студентов к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях, например, таких как: Спартакиады образовательных организаций высшего образования Омской области, фестивалях ВФСК ГТО среди обучающихся образовательных организаций высшего образования, межфакультетской спартакиаде Омского ГАУ и других мероприятиях. А также успешно сдавших тестирование по нормам ГТО, занявших призовые места на соревнованиях участников торжественно награждать призами и ценными подарками.

Заключение

Анализ показателей физической подготовленности студенток 1 курса Омского государственного аграрного университета им. П.А. Столыпина выявил: высокий уровень – в беге на 100 м; выше среднего – в поднимании туловища из положения лежа на спине; уровень ниже сред-

него – в наклоне вперед из положения стоя на гимнастической скамье; низкий уровень – в сгибаниях и разгибаниях рук в упоре лежа на полу и прыжке в длину с места толчком двумя ногами. При оценке физической подготовленности по нормативным требованиям ГТО для женщин 16-17 лет VI ступень выявлено, что 83,07% первокурсниц в беге на 100 м; 59,97% – в сгибаниях и разгибаниях рук в упоре лежа на полу; 61,57% – прыжке в длину с места толчком двумя ногами; 27,67% – в поднимании туловища из положения лежа на спине; 50,87% – в наклоне вперед из положения стоя на гимнастической скамье не выполняют требований бронзового знака. Низкая двигательная активность, отсутствие мотивации, неравномерность развития физических качеств является основными причинами невыполнения

нормативов комплекса ГТО.

Для повышения уровня мотивации к регулярной двигательной активности, необходимо в начале и конце учебного года проводить оценку и анализ физической подготовленности обучающихся, привлекать студентов к участию в различных спортивных мероприятиях в качестве как участника, так и болельщика. После анализа полученных результатов контрольных испытаний вносить коррективы в содержания занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

На рисунке 1 представлены индивидуальные результаты сдачи входного контроля по видам испытаний и количеству значков, соответствующих нормативу ВФСК ГТО VI ступени для женщин 16-17 лет.

Таблица 4

Подготовленность студенток 1 курса к сдаче норм ГТО

Виды испытаний	Результаты тестирования	Результат «Готов к труду и обороне» VI ступени (возрастная группа 16-17 лет), значок
Бег 100 м (с)	15,5±14,1 с	золотой
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6,8±2,9	–
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	154,1±10,5	–
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36,4±5,9	бронзовый
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи – см)	7,2±3,1 см	бронзовый

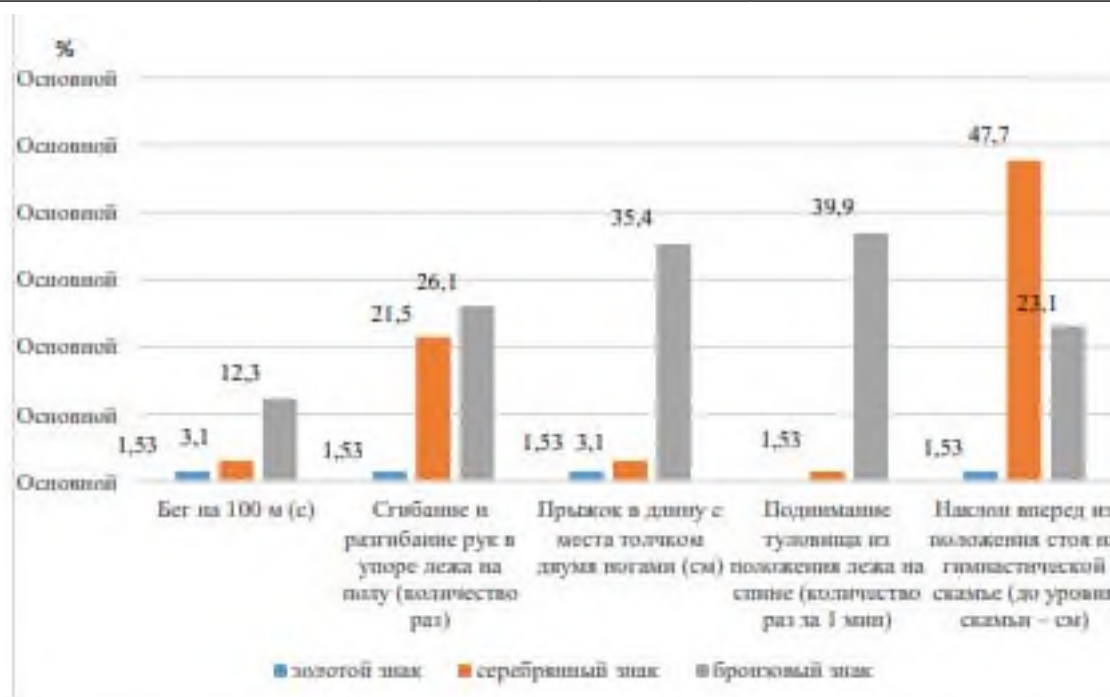


Рис. 1. Результаты выполнения норм комплекса ГТО

При сравнении результатов оценки индивидуальной физической подготовленности с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» картина выглядит несколько лучше. Из рисунка 1 видно, что готовность девушек 16–17 лет к выполнению нормативов комплекса ГТО VI ступени неоднозначна. Будущие ветеринарные врачи в состоянии выполнить нормативы на золотой, серебряный и бронзовый значок в: беге на 100 м (с) – 1,5; 3,1 и 12,3%; наклоне вперед из положения стоя на гимнастической скамье – 1,5; 21,5 и 26,1%; сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу – 1,5; 3,1 и 35,3%; поднимании туловища из положения лежа на спине – 1,5; 47,7 и 23,1%. Следует отметить, что в прыжке в длину с места толчком двумя ногами студентки не выполняют данный норматив на золотой знак (серебро – 1,5%, бронза – 36,9%).

Выполнить нормативные требования VI ступени комплекса ГТО даже на бронзовый знак не в состоянии 83,07% первокурсниц в беге на 100 м; 59,97% – в сгибаниях и разгибаниях рук в упоре лежа на полу; 61,57% – прыжке в длину с места толчком двумя ногами; 27,67% – в поднимании туловища из положения лежа на спине; 50,87% – в наклоне вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Из этого можно сделать вывод, что уровень физической подготовленности студенток является низким.

Регулярная двигательная активность, участие в физкультурных и спортивных мероприятиях (например, в фестивалях ГТО) способствует улучшению здоровья и физической подготовленности, повышению работоспособности. В статье А. Ю. Лейбовского и др. (2025) указано, что для повышения мотивации к двигательной активности с помощью оценки физической подготовленности необходимо организовывать соревнования и спортивные праздники, а также важно поощрять студентов, успешно сдавших тестирование ГТО, победивших на соревнованиях по избранному виду спорта [7].

Поэтому для повышения мотивации к двигательной активности с помощью оценки уровня физической подготовленности, пропаганде здорового образа жизни преподаватели должны более активно привлекать студентов к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях, например, таких как: Спартакиады образовательных организаций высшего образования Омской области, фестивалях ВФСК ГТО среди обучающихся образовательных организаций высшего образования, межфакультетской спартакиаде Омского ГАУ и других мероприятиях. А также успешно сдавших тестирование по нормам ГТО, занявших призовые места на соревнованиях участников торжественно награждать

призами и ценными подарками.

Заключение

Анализ показателей физической подготовленности студенток 1 курса Омского государственного аграрного университета им. П.А. Столыпина выявил: высокий уровень – в беге на 100 м; выше среднего – в поднимании туловища из положения лежа на спине; уровень ниже среднего – в наклоне вперед из положения стоя на гимнастической скамье; низкий уровень – в сгибаниях и разгибаниях рук в упоре лежа на полу и прыжке в длину с места толчком двумя ногами. При оценке физической подготовленности по нормативным требованиям ГТО для женщин 16–17 лет VI ступень выявлено, что 83,07% первокурсниц в беге на 100 м; 59,97% – в сгибаниях и разгибаниях рук в упоре лежа на полу; 61,57% – прыжке в длину с места толчком двумя ногами; 27,67% – в поднимании туловища из положения лежа на спине; 50,87% – в наклоне вперед из положения стоя на гимнастической скамье не выполняют требований бронзового знака. Низкая двигательная активность, отсутствие мотивации, неравномерность развития физических качеств является основными причинами невыполнения нормативов комплекса ГТО.

Для повышения уровня мотивации к регулярной двигательной активности, необходимо в начале и конце учебного года проводить оценку и анализ физической подготовленности обучающихся, привлекать студентов к участию в различных спортивных мероприятиях в качестве как участника, так и болельщика. После анализа полученных результатов контрольных испытаний вносить коррективы в содержания занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Список литературы

1. Одинцова М. О. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности российских и иностранных студентов Астраханского государственного медицинского университета. Педагогико - психологические и медико - биологические проблемы физической культуры и спорта. 2023; 18 (3) : 109 - 112.
2. Голубева Г. Н., Губайдуллин И. Р. Программа повышения мотивации к занятиям физической культурой у студентов вузов. Северный регион : наука, образование, культура. 2025; 26 (4) : 90 - 99.
3. Кобелева Е. Г., Кизько А. П. Влияние уровня физической подготовленности студентов на динамику и мотивы посещения занятий по физическому воспитанию. Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2019 ; 4 (170) : 149 - 154.

4. Поликарпов А. С., Чебанова Р. А. Физкультура, как мера по предотвращению проблем со здоровьем студентов. Вестник науки. 2024; 3 - 6 (75) : 1973 - 1978.

5. Бака Р. Оценка уровня физической подготовленности как фактор формирования положительной мотивации студентов к физической активности. Теория и практика физической культуры. 2006; 5; 52 - 55.

6. Батова Е. А., Маков И. В. Особенности физической подготовки студентов-первокурсников лечебного факультета ОГУ имени И.С. Тургенева. Наука - 2020. 2021 ; 3 (48) : 121 - 124.

7. Лейбовский А. Ю., Иванова Н. Г., Козыренко Е. А., Якимова Л. А. Комплекс ГТО в российских вузах. Педагогико - психологические и медико - биологические проблемы физической культуры и спорта. 2025; 20 (1): 312 – 321.

Teoriya I Praktika Fizicheskoy Kul'tury = Theory and Practice of Physical Culture. 2006 ; 5 : 52 - 55 [In Russ.].

6. Batova E. A., Makov I. V. Features of physical training of first-year students of the medical faculty of OSU named after I.S. Turgenev. *Nauka - 2020. 2021 ; 3 (48) : 121 - 124 [In Russ.].*

7. Aleksandr Yu. Leibovsky, Natalya G. Ivanova, Elena A. Kozыrenko, Lyudmila A. Yakimova. RLD complex in Russian universities. *Pedagogico - Psychological and Medico - Biological Problems of Physical Culture and Sport = Russian Journal of Physical Education and Sport. 2025; 20 (1): 312 – 321 [In Russ., In Engl.].*

References

1. Mariya O. Odintsova. Comparative Analysis of the Level of Physical Fitness of Russian and Foreign Students at the Astrakhan State Medical University. *Pedagogiko – psikhologicheskie I mediko – biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury I sporta = Russian Journal of Physical Education and Sport. 2023 ; 18 (3) : 109 - 112 [In Russ., In Engl.].*

2. Golubeva G. N., Gubaidullin I. R. Program for Increasing Motivation for Physical Education among University Students. *Severnnyy Region : Nauka, Obrazovanie I Kul'tura. 2025 ; 26 (4) : 90 - 99 [In Russ.].*

3. Kobeleva E. G., Kizko A. P. Influence of students' physical fitness level on the dynamics and motives of attending physical education classes. *Uchenye Zapiski Universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2019 ; 4 (170) : 149 - 154 [In Russ.].*

4. Polikarpov A. S., Chebanova R. A. Physical Education as a Measure to Prevent Health Problems in Students. *Vestnik Nauki. 2024 ; 3 - 6 (75) : 1973 - 1978 [In Russ.].*

5. Baka R. Assessment of the Physical Fitness Level as a Factor in the Formation of Positive Motivation for Physical Activity in Students.

Статья поступила в редакцию: 28.08.2026

Елохова Юлия Алексеевна – кандидат биологических наук, доцент, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 644071, Россия, Омская область, г. Омск, ул. Масленникова, дом 144, e-mail : yelokhova@yandex.ru

Сухорукова Ирина Анатольевна – старший преподаватель, Омский государственный аграрный университет имени П. А. Столыпина, 644008, Россия, Омская область, г. Омск, Институтская площадь, дом 1, e-mail : ia.sukhorukova@omgau.org
