

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

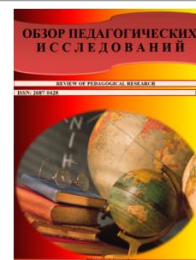
<https://opi-journal.ru>

2025, Том 7, № 7 / 2025, Vol. 7, Iss. 7 <https://opi-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)

УДК 796.015.264



Повышение физических качеств студентов 1 курса, занимающихся на элективных курсах по физической культуре (легкая атлетика) с помощью мезоциклов

¹ Щепелев А.А., ² Умаров М.М., ³ Малахова О.Е., ² Толстой Е.В., ⁴ Потапова Т.В.,

¹ Московский государственный институт культуры,

² Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана
(национальный исследовательский университет),

³ Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова,

⁴ Калужский филиал Московского государственного
технического университета имени Н.Э. Баумана

Аннотация: данная работа посвящена исследованию эффективности применения мезоциклов в учебных занятиях студентов первого курса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (лёгкая атлетика). Актуальность исследования обусловлена необходимостью совершенствования методологических подходов к физической подготовке студентов, учитывая отсутствие четкого научного обоснования в существующих программах подготовки. Современная образовательная среда предъявляет повышенные требования к качеству подготовки молодых специалистов, включая развитие двигательных навыков и поддержание оптимального уровня физической активности. Именно поэтому возникла острая необходимость в разработке научно обоснованных подходов к организации учебно-тренировочного процесса, позволяющих качественно готовить студентов к будущей профессиональной деятельности и активному участию в спортивных мероприятиях. Цель исследования состояла в разработке и проверке эффективности модели мезоциклов, предназначенной для студентов первого курса, обучающихся по специальности лёгкая атлетика. Для достижения поставленной цели авторы провели ряд исследований, включавших мониторинг физической подготовленности студентов, определение степени адаптации к нагрузкам и выявление эффективности предложенной модели. В ходе исследования были применены следующие методы: анализ научной литературы, педагогическое наблюдение, экспериментальное исследование, контрольные испытания и мониторинг физического состояния студентов. Основные результаты исследования подтвердили эффективность разработанной модели мезоциклов. Было отмечено значительное улучшение физической подготовленности студентов, повышение спортивных результатов и снижение уровня травматизма. Данная модель может быть рекомендована для внедрения в образовательные учреждения с целью улучшения качества учебного процесса по элективным дисциплинам и поддержки устойчивого развития физической активности среди молодёжи.

Ключевые слова: элективные курсы по физической культуре, физические качества, легкая атлетика, студенты

Для цитирования: Щепелев А.А., Умаров М.М., Малахова О.Е., Толстой Е.В., Потапова Т.В. Повышение физических качеств студентов 1 курса, занимающихся на элективных курсах по физической культуре (легкая атлетика) с помощью мезоциклов // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 7. С. 287 – 297.

Поступила в редакцию: 25 июня 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 22 августа 2025 г.; Принята к публикации: 3 октября 2025 г.

Improving the physical qualities of 1st year students who take elective courses in physical education (athletics) with the help of mesocycles

¹ Shchepelev A.A., ² Umarov M.M., ³ Malakhova O.E., ² Tolstoy E.V., ⁴ Potapova T.V.,
¹ Moscow State Institute of Culture,
² Bauman Moscow State Technical University (National Research University),
³ Plekhanov Russian University of Economics,
⁴ Kaluga Branch of the Bauman Moscow State Technical University

Abstract: this work is devoted to the study of the effectiveness of the use of mesocycles in the training sessions of first-year students in the discipline "Elective courses in physical culture and sports" (athletics). The relevance of the research is due to the need to improve methodological approaches to physical training of students, given the lack of a clear scientific basis in existing training programs. The modern educational environment places high demands on the quality of training for young professionals, including the development of motor skills and maintaining an optimal level of physical activity. That is why there is an urgent need to develop scientifically based approaches to the organization of the educational and training process, allowing students to prepare qualitatively for future professional activities and active participation in sports events. The purpose of the study was to develop and test the effectiveness of a mesocycle model designed for first-year students studying athletics. To achieve this goal, the authors conducted several studies that included monitoring students' physical fitness, determining the degree of adaptation to stress, and identifying the effectiveness of the proposed model. The following methods were used during the study: analysis of scientific literature, pedagogical observation, experimental research, control tests and monitoring of the physical condition of students. The main results of the study confirmed the effectiveness of the developed mesocycle model. There was a significant improvement in the physical fitness of students, an increase in athletic performance and a decrease in injury rates. This model can be recommended for implementation in educational institutions to improve the quality of the educational process in elective subjects and support the sustainable development of physical activity among young people.

Keywords: elective courses in physical education, physical qualities, athletics, students

For citation: Shchepelev A.A., Umarov M.M., Malakhova O.E., Tolstoy E.V., Potapova T.V. Improving the physical qualities of 1st year students who take elective courses in physical education (athletics) with the help of mesocycles. *Review of Pedagogical Research*. 2025. 7 (7). P. 287 – 297.

The article was submitted: June 25, 2025; Approved after reviewing: August 22, 2025; Accepted for publication: October 3, 2025.

Введение

Актуальность проблемы оптимизации учебно-тренировочного процесса в рамках дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в вузах обусловлена необходимостью формирования прочной основы двигательной активности среди студентов первого курса. Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» в образовательном учреждении высшего образования является обязательной для всех направлений подготовки специалистов квалификации «бакалавр», задачей которой является оптимизация уровня физической подготовленности студентов [8, с. 87]. Поэтому требуется проведение исследований в целях поиска новых подходов к тренировочному процессу, главное, разработка различных эффективных методик, которые позволят повысить в избранных видах легкой атлетики двигательную подготовленность и результативность в соревновательных условиях [7, с. 374].

Особенно важным представляется создание эффективной модели подготовки будущих специалистов, которая позволит обеспечить высокий уровень физической готовности, необходимой для успешного прохождения последующих курсов и активного участия в соревнованиях различного уровня. В свете этих требований возникает потребность в детальном изучении структуры и содержания мезоциклов, составляющих основу многолетнего планирования подготовки спортсменов. Мезоцикл, являясь промежуточным звеном между макроциклом и микроциклом, играет ключевую роль в формировании фундаментальных основ физической подготовленности и служит основой для последующего улучшения спортивных результатов. Именно поэтому исследование вопросов проектирования и реализации мезоциклов в программах подготовки студентов первого курса по легкой атлетике приобретает особую значимость. Необходимость учёта возрастных особенностей, уровня начальной физической подготовленности и спе-

цификаций конкретного вида спорта требуют особого внимания и тщательного изучения. Правильное построение мезоциклов позволяет создать гармоничную систему физического воспитания, способствующую формированию здоровых привычек и развитию профессиональных компетенций.

Гипотеза исследования: применение специально разработанной модели мезоциклов на занятиях элективных курсов по легкой атлетике студентов первого курса приведет к существенному улучшению их физической подготовленности, увеличению спортивных результатов и снижению риска возникновения травм. Эта гипотеза строится на предположении, что грамотно структурированный и научно обоснованный подход к организации тренировочного процесса способен существенно повлиять на качество подготовки студентов и достичь поставленных целей. Для проверки гипотезы планируется провести серию практических испытаний и сравнительного анализа результатов, полученных с использованием традиционных и модернизированных подходов к организации мезоциклов.

Цель исследования: обоснование и разработка оптимальной структуры мезоциклов в программе подготовки студентов первого курса по легкой атлетике в высшем учебном заведении, направленной на формирование и развитие базовой физической подготовленности, соответствующей требованиям профессиональной деятельности и успешному участию в спортивных мероприятиях.

Задачи исследования:

1. Изучить современные тенденции и научную литературу по проектированию и реализации мезоциклов в физической подготовке студентов.
2. Определить особенности возрастной динамики и исходного уровня физической подготовленности студентов первого курса, обучающихся по специальности лёгкая атлетика.
3. Обосновать принципы и критерии отбора тренировочных средств и методов, используемых в структуре мезоциклов.

4. Создать модель мезоцикла, включающую оптимальный объём и интенсивность физической нагрузки, соответствующую уровню подготовленности и физическим возможностям студентов.

5. Оценить влияние разработанной модели мезоциклов на показатели физической подготовленности и спортивные результаты студентов.

Материалы и методы исследований

В исследовании использовались следующие виды материалов: литературные материалы (учебные пособия по физической подготовке студентов в вузах, касающиеся организации мезоциклов в тренировочном процессе; научные статьи, содержащие рекомендации по выбору упражнений и методов тренировок для студентов первых курсов, занимающихся лёгкой атлетикой); эмпирические материалы (результаты наблюдений за физическими возможностями и состоянием студентов первого курса, участвующих в эксперименте; данные мониторинга физической подготовленности участников, полученные посредством регулярных контрольных испытаний и тестов); нормативные материалы (стандартные нормы и протоколы проведения тестирования физической подготовленности студентов). Эти материалы послужили основой для разработки и верификации эффективной модели мезоциклов, используемой в рамках образовательных программ по физической культуре для студентов первого курса.

Поиск наиболее эффективных, оптимальных путей в осуществлении наших задач для осуществления учебного процесса легкоатлетов, обучающихся с целью достижения высокого уровня готовности к соревновательной деятельности определил характер настоящего исследования. В связи с этим, разработка модели мезоцикла проходила последовательно через несколько этапов, каждый из которых важен для создания эффективной и действенной структуры учебного и тренировочного процесса в рамках занятий по физической культуре вуза. Основные этапы исследования изложены в табл. 1.

Таблица 1

Основные этапы исследования разработка оптимальной структуры мезоциклов в программе подготовки студентов первого курса по лёгкой атлетике.

Table 1

The main stages of the research are the development of an optimal mesocycle structure in the first-year athletics training program.

Этапы	Название	Основная структура	Описание
1	Постановка целей и задач	Цель: обоснование и разработка оптимальной структуры мезоциклов в программе подготовки студентов первого курса по лёгкой атлетике в высшем учебном заведении, направленной на формирование и развитие базовой физической подготовленности, соответствующей требованиям профессиональной деятельности и успешному участию в спортивных мероприятиях	Задачи: определить уровень физической подготовленности студентов 1 курса; обосновать принципы и критерии отбора тренировочных средств и методов, используемых в структуре мезоциклов; создать модель мезоцикла, включающую оптимальный объём и интенсивность физической нагрузки, соответствующую уровню подготовленности и физическим возможностям студентов; оценить влияние разработанной модели мезоциклов на показатели физической подготовленности и спортивные результаты студентов
2	Определение целевой аудитории	Основной возраст 18-19 лет. Юноши и девушки	Также необходимо установить наличие опыта занятий спортом и возможные противопоказания к физическим нагрузкам
3	Подбор тренировочных средств и методов	Выбор упражнений и тренировочных методик осуществляется исходя из установленных целей и особенностей целевой аудитории	Важно подбирать эффективные и безопасные упражнения, позволяющие равномерно развиваться различным группам мышц и функциональным системам организма
4.	Составление графика занятий	Составление расписания занятий студентов, согласно графику мезоциклов	График должен учитывать ритм жизни студентов 1 курса, периоды сессии и каникулы
5	Планирование этапа подготовки	Делится на три этапа: вводный, основной и заключительный, каждый из которых решает свою собственную задачу	Подразумевает постепенное изменение интенсивности и объёма нагрузки в течение учебного семестра или другого временного промежутка
6	Мониторинг и оценка результатов	Провести контрольные тесты в начале исследования и в конце исследования	График должен учитывать п. 4 настоящей таблицы
7	Итоговая оценка	Заключительная часть, выводы	Определяются сильные стороны и слабые места, формулируются рекомендации по совершенствованию методики, вносятся поправки в график и программы тренировок

Следуя структуре табл. 1, на первом этапе определяются общие цели и задачи, стоящие перед моделью мезоцикла. Например, улучшение физической подготовленности студентов, снижение травматизма, повышение уровня спортивной результативности и укрепление общего здоровья. Эти цели формируют основу всей последующей работы. На втором этапе необходимо установить характеристики участников образовательного процесса: возраст, пол, уровень физической подготовленности, наличие опыта занятий спортом и возможные противопоказания к физическим нагрузкам. Вышеизложенные факторы были учтены при планировании и составлении тренировочных программ, основанных на мезоциклах, по элективным курсам легкой атлетике. Специалистам это помогло осуществлять задачи педагоги-

ческого наблюдения с диагностикой функциональной подготовленности студентов в ходе всего цикла исследования [5, с. 25].

Выбор упражнений и тренировочных методик на третьем этапе осуществляется исходя из установленных целей и особенностей целевой аудитории. Исследовательской группе надо было подобрать эффективные и безопасные упражнения, позволяющие равномерно развиваться различным группам мышц и функциональным системам организма. Соблюдение всех вышеуказанных этапов позволяет создать эффективную и обоснованную модель мезоцикла, которая обеспечит высокую отдачу от занятий спортом и положительный эффект для здоровья и работоспособности студентов.

График занятий по элективной дисциплине представлен в табл. 2.

Таблица 2

График мезоциклов по элективным курсам физической культуры (легкая атлетика) на осенне-зимний период 2024-2025 учебного года студентов 1 курса.

Table 2

Schedule of mesocycles for elective physical education courses (athletics) for the autumn-winter period of the 2024-2025 academic year for 1st year students.

Неделя	Период	Вид занятий	Примечания
1-4	Сентябрь	Базовая подготовка	Ориентация, тестирование
5-8	Октябрь	Укрепление навыков	Увеличение нагрузки
9-12	Ноябрь	Специализированные упражнения	Техника + выносливость
13-15	Декабрь (до сессии)	Заключительные занятия	Контрольный срез. Проверка динамики
16-18	Декабрь (зимняя сессия)	Отдых	Отдых от физических нагрузок
19-20	Январь (каникулы)	Отдых	Восстановление
21-24	Январь-февраль	Реабилитационные мероприятия	Восстановление
25-28	Февраль-март	Продолжение подготовки	Тестирования, оценка прогресса (регресса)

Данный график (табл. 2) рассчитан на первый семестр и охватывает осенне-зимний период, учитывая зимнюю сессию и зимние каникулы. Содержание учебной программы графика должно отражать общеобразовательную направленность, наличие практических занятий и итоговую аттестацию, что предусматривает регламентацию объема и интенсивности физических нагрузок, направленность физических упражнений и чередование форм организации учебных занятий. В то же время он имеет ряд особенностей.

Особенности графика мезоциклов для студентов 1 курса:

- Первые четыре недели посвящены ознакомлению студентов с программой, проведению тестирований и определению текущего уровня физической подготовленности.

- Во второй половине осени студенты переходят к специализированным тренировкам, развивающим технику выполнения упражнений и общую выносливость.

- За две-три недели до начала зимней сессии студентам было рекомендовано завершение активных тренировок и переход к поддерживающим занятиям, нацеленным на закрепление полученно-

го эффекта.

- После окончания сессии и зимних каникул была предусмотрена реабилитационная программа, направленная на возвращение студентов к активному тренингу.

- Вторую половину весеннего семестра отвели для завершающего этапа подготовки, который фокусируется на совершенствовании техники и повышении спортивных результатов.

График был рассчитан на равномерное распределение нагрузки, оптимальное сочетание периодов активной подготовки и восстановления, а также создает комфортные условия для полноценного вовлечения студентов в образовательный процесс даже в напряженные периоды сессии.

Средства физической культуры для студентов 1-го курса, предназначенные для выполнения задач мезоциклов по легкой атлетике, включают специализированные упражнения, направленные на развитие различных двигательных качеств.

Упражнения, сгруппированные по направлениям подготовки, соответствующим задачам мезоциклов подобранные для данного исследования, указаны в табл. 3.

Таблица 3

Основные средства физической культуры для студентов 1 курса, подобранные для этапов мезоциклов по легкой атлетике периода сентябрь-март учебного года.

Table 3

Basic means of physical education for 1st year students, selected for the stages of mesocycles in athletics during the September-March academic year.

№ п/п	Название	Упражнения или связки упражнений
1	Развитие силы и взрывной мощи	- Приседания с дополнительным весом (штанга или бодибары); - Выпады с гантелями или собственным весом; - Махи гирей двумя руками вперед-вверх; - Подъемы коленей к груди в висе на перекладине; - Жим лежа узким хватом для грудных мышц и трицепсов; - Тяга вертикального блока широким хватом для широчайших мышц спины
2	Работа над скоростью и быстротой реакции	Высокоскоростной бег на отрезках 30-60 м. с ускорением; - Повторные серии коротких дистанций с паузами для восстановления дыхания; - Прыжки вверх и вперед с места или после короткого разгона; - Изменение направления движения на площадке ("игры-чехарда"); - Броски мячей в стену с максимальной силой и точностью попадания
3	Развитие аэробной выносливости	- Длительный кроссовый бег продолжительностью 15-30 мин; - Интервалы умеренной интенсивности (бег, чередование ходьбы и быстрого шага); - Бег с преодолением препятствий (холмы, лестницы, лестничные пролёты зданий); - Гребля на эргометрах или велотренажеры низкой интенсивности длительными сериями
4	Формирование технической подготовки	- Технические элементы прыжков в высоту и длину с низкого старта; - Практика правильной постановки стопы при старте и финишировании; - Имитация шагов финального броска с толкателями ядра или копьем; - Освоение правильных стартовых позиций и ритмов шагов в «гладком» беге.
5	Гибкость и подвижность суставов	- Глубокая статическая растяжка основных групп мышц (ягодицы, спина, плечи, ноги); - Активная мобилизация суставов путем круговых вращений плечами, бедрами и коленями; - Комплексы йоги или пилатеса для поддержания эластичности тканей и профилактики травм
6	Психологическая устойчивость и стрессоустойчивость	- Медитации, дыхательные упражнения для релаксации и концентрации; - Игра в команде, поддержка друг друга и обучение сотрудничеству; - Самостоятельные мини-задачи (перенос тяжести, челночный бег, полоса препятствий)

Средства двигательной подготовки должны быть четко дифференцированы и соответствовать функциональным параметрам основного вида деятельности, выбор которых будет зависеть от спортивной квалификации и периода тренировочных воздействий [7, с. 378]. Подобранные упражнения соответствуют основным задачам мезоциклов и направлены на комплексное развитие всех сторон физической подготовленности студентов и психологическое самосовершенствование, необходимые для успешных выступлений в соревнованиях по легкой атлетике [1, с. 746]. В то же время возможна индивидуализация учебно-тренировочных занятий [9, с. 31].

Тесты, используемые в ходе исследования:

1. Тесты на оценку общей физической подготовленности:

- тест Купера. Замеряется расстояние, пройденное студентом за 12 минут бега. Этот тест определяет общую выносливость и способность выдерживать длительную физическую нагрузку;

- подтягивания на перекладине (высокой для юношей, низкой для девушек): максимальное количество подтягиваний без остановки. Используется для оценки силы верхней части тела и мышечной выносливости;

- приседания с выпрыгиванием: выполнение приседов с последующим мощным прыжком вверх. Тестирует взрывную силу ног и нижнюю мускулатуру;

- челночный бег: пробег дистанции длиной 30 метров с разворотом каждые 5 метров. Используют для оценки скорости, маневренности и координации;

- отжимания от пола: выполняется максимальное количество отжиманий за установленный промежуток времени (обычно 60 секунд). Тестируют силу рук и плечевого пояса. Для этого надо руки согнуть в локтях на 90 градусов, далее принять упор лёжа [3, с. 96];

- наклон вперёд сидя, либо из положения «стоя на скамье»: измеряют глубину наклона туловища вперёд, что позволяет оценить гибкость поясничного отдела позвоночника и задних поверхностей бедер [6, с. 144].

2. Тесты на специальную физическую подготовку. Физическая подготовленность студентов определяется в основном в вузах с помощью тестов ГТО, что позволяет оценить эффективность применяемых педагогических технологий и внести коррективы в учебно-тренировочный процесс [4, с. 135]:

- прыжок в длину с места: используется для оценки прыгучести и реактивной силы нижних конечностей;

- метание набивного мяча: определяется максимальная дальность метания, что отражает работу крупных мышечных групп и координацию движений [10, с. 514];

- бег на короткие дистанции (60, 100 метров): замеряется время прохождения дистанции, показывая скоростные способности;

- метание ядра или бросок гранаты: позволяет проверить силу толчка и координацию, важные для спортивных состязаний по лёгкой атлетике.

3. Дополнительный психологический тест:

- время реакции: измеряется реакция на визуальные или звуковые стимулы, что важно для понимания темпоральной чувствительности и готовности к быстрым изменениям ситуации.

Исследование проводилось с использованием следующих методов:

- Теоретико-аналитический метод. Анализ существующей научной литературы по проблематике физической подготовки студентов в вузах. Логический анализ и систематизация полученных сведений для выявления существующих моделей и подходов к построению мезоциклов.

- Эмпирический метод. Наблюдение за студентами первой группы на занятиях по лёгкой атлетике. Экспериментальная проверка эффективности разработанных мезоциклов на контрольной группе студентов.

- Статистический метод. Сбор и обработка данных, касающихся результатов тестирования физической подготовленности студентов. Применение статистических инструментов для сравнения групп студентов до и после реализации мезоциклов.

- Метод педагогического наблюдения. Регулярное наблюдение за ходом тренировочного процесса, качеством выполнения упражнений и реакцией студентов на применяемые методики.

Результаты и обсуждения

Результаты проведенных тестирований показаны в табл. 4.

Таблица 4

Результаты тестирования студентов 1 курса элективных курсов по легкой атлетике на начало и конец исследуемого периода.

Table 4

Test results of 1st year students of elective athletics courses at the beginning and end of the study period.

Тесты	Юноши	Девушки
Начальный уровень (после школы, начало учебного года)		
Тест Купера (12 мин бег)	~2400-2600 метров	~1800-2000 метров
Подтягивания на перекладине	~6-8 раз	~8-10 раз
Приседания с выпрыгиванием	~10-15 раз, высота прыжка ~30-40 см	~8-12 раз, высота прыжка ~20-30 см
Челночный бег (30 м)	~7-8 секунд	~8-9 секунд
Отжимания от пола	~20-25 раз за минуту	~10-15 раз (чаще в облегчённом варианте)
Наклон вперёд сидя	~5-10 см	~5-10 см
Прыжок в длину с места	~180-200 см	~140-160 см
Метание набивного мяча	~8-10 метров	~5-7 метров
Бег на 60 м	~9-10 секунд	~10-11 секунд
Ядро (юн. 7 кг, дев. 4 кг)	~8-10 метров	~5-7 метров
Уровень после годичного применения графика мезоциклов		
Тест Купера (12 мин бег)	~2800-3000 м (+200-400 м)	2200-2500 м (+400-500 м)
Подтягивания на перекладине	~12-15 раз (+6-7 раз)	~12-16 раз (+4-6 раз)
Приседания с выпрыгиванием	~15-20 раз, высота прыжка ~40-50 см (+10-20 см)	~12-15 раз, высота прыжка ~30-40 см (+10-20 см)

Продолжение таблицы 4
Continuation of Table 4

Челночный бег (30 м)	~6-7 секунд (-1 секунда)	~7-8 секунд (-1 секунда)
Отжимания от пола	~30-40 раз/мин (+10-15 раз)	~15-20 раз/мин (+5-10 раз)
Наклон вперёд сидя	~10-15 см (+5-10 см)	~15-20 см (+5-10 см)
Прыжок в длину с места	~220-240 см (+20-40 см)	~160-180 см (+20-40 см)
Метание набивного мяча	~10-12 метров (+2-4 метра)	~6-8 метров (+1-3 метра)
Бег на 60 м	~8-9 секунд (-1 секунда)	~9-10 секунд (-1 секунда)
Ядро (юн. 7 кг, дев. 4 кг)	~10-12 метров (+2-4 метра)	~6-8 метров (+1-3 метра)

В соответствии с табл. 4, произошло повышение функциональных показателей. Положительные изменения в уровне физической подготовленности студентов, измеряемые показателями силы, скорости, выносливости, координации и гибкости. Эти тесты позволили детально оценить уровень физической подготовленности студентов, отслеживая изменения на протяжении каждого мезоцикла и выделяя зоны для дополнительного развития и совершенствования.

Эффективные мезоциклы приводят к улучшению этих показателей относительно начальных значений. Также стала заметна техническая подготовленность студентов 1 курса на конец исследуемого периода по сравнению с началом. Критерий был основан на улучшении технических навыков, точности выполнения движений и владения техникой выполнения отдельных упражнений. Важным показателем является уменьшение количества ошибок и увеличение качественных параметров исполнения заданных элементов. Рост психологической устойчивости проявляется в повышении уверенности студентов в своих силах, увеличении мотивации и интереса к занятиям, снижении тревожности и эмоционального напряжения. Минимизация возникновения травм благодаря грамотному подбору нагрузок и выполнению профилактических мероприятий. Уровень травматизма выступает одним из важнейших индикаторов качества тренировочного процесса. Участники эксперимента проявили высокий уровень самодисциплины и собранности – они принимали режим занятий всерьёз: не отклонялись от расписания, выполняли рекомендуемую нагрузку и вовремя завершали тренировки. Такой подход стал показателем их ответственного отношения и хорошей саморегуляции. Саморегуляция влияет на социальную адаптацию первокурсников, оказывает значительное влияние на их взаимодействие друг с другом [2, с. 8]. Анализ построенных графиков динамики мезоцикла показал – достигнутые результаты почти полностью совпали с запланированными. Разработанная тренировочная схема явно оправдала себя, поскольку фактические показатели практически не отличались от ожидаемых. Это

наглядно продемонстрировало эффективность выбранной модели: чем меньше разрыв между запланированными и реальными достижениями, тем лучше работает программа.

Постоянное отслеживание прогресса студентов дало возможность увидеть, как развивается их физическая форма и какие навыки совершенствуются в процессе занятий. Подобная система оценки эффективности не только позволяет контролировать результаты, но и быстро выявлять проблемные моменты. На этом основании можно принимать решения о корректировке и адаптации учебного плана, чтобы повысить его результативность и устранить возможные недостатки в тренировочном процессе.

Выводы

Настоящее исследование было направлено на разработку и проверку эффективности модели мезоциклов в программе подготовки студентов первого курса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (лёгкая атлетика). В результате проведенного исследования установлено, что разработанная модель мезоциклов обладает высоким уровнем эффективности и позволяет достичь значительных успехов в развитии физических качеств студентов. По итогам годичной подготовки наблюдалось значительное улучшение показателей общей и специальной физической подготовленности, а также существенное повышение уровня спортивных результатов. Разработанная на научной основе система выбора упражнений и тренировочного плана способствовала значительному росту физической подготовленности у студентов, минимизировала риск травм и повысила мотивацию к спортивным занятиям. Регулярный мониторинг позволил педагогам своевременно замечать колебания уровня формы, что обеспечило быструю корректировку программы подготовки. Чтобы заинтересовать студентов и усилить их вовлечённость, преподаватели включили в занятия широкий спектр физических упражнений и элементы спортивных игр. Такое разнообразие сделало учебный процесс не только захватывающим, но и способствовало формированию устойчивого интереса к физической активности.

Подход применения мезоциклов на элективных курсах подтвердил свою эффективность на практике. Полученные результаты показывают, что предложенная модель мезоциклов может стать эффективным инструментом в образовательной среде университетов, способствующим укреплению здоровья студентов и подготовке квалифицированных кадров, готовых активно участвовать в

спортивной жизни вуза. Следовательно, внедрение разработанной модели мезоциклов в практику подготовки студентов по легкой атлетике рекомендуется как перспективное направление для повышения качества учебно-тренировочного процесса и содействия здоровому образу жизни молодежи.

Список источников

1. Горбунова К.В. Студенческие спортивные соревнования в образовательном пространстве образовательной организации высшего образования // Флагман науки. 2024. № 12 (23). С. 745 – 747.
2. Шолотонов М.А., Каравацкая Н.А., Умаров М.М. и др. Методика тестирования процессов саморегуляции студентов при подготовке их к занятиям физической культурой и спортом в вузе: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов и преподавателей вузов. Казань: ООО "Бук", 2024. 108 с. ISBN 978-5-907910-25-6.
3. Пастушенко Е.Е., Волвенкина Е.Е., Князева Е.В., Александрова Е.А. Общая физическая подготовка студенток 2 курса 18-20 лет // Наука на благо человечества – 2016: Материалы ежегодной всероссийской научно-практической конференции преподавателей, аспирантов и студентов, посвященной 85-летию МГОУ: Кафедра физического воспитания. Факультет безопасности жизнедеятельности, Москва, 01-29 апреля 2016 года, Москва: Московский государственный областной университет, 2016. С. 95 – 100.
4. Маскаева Т.Ю., Пастушенко Е.Е., Бриленок Н.Б., Михайлов В.В. Оценка физической подготовленности студентов 1-3 курсов энергетического института на основе нормативов ГТО // Культура физическая и здоровье. 2024. № 3 (91). С. 134 – 139. DOI 10.47438/1999-3455_2024_3_134
5. Пастушенко Е.Е. Мезоциклы в программе подготовки студентов 17-18 лет на элективных курсах и секциях по единоборствам на примере джиу-джитсу: учебно-методическое пособие. Москва: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Государственный университет просвещения", 2025. 84 с.
6. Пастушенко Е.Е., Маскаева Т.Ю., Глухова Т.В. Сравнение теста на гибкость занимающихся по дисциплинам физической культуры и элективных курсов по физической культуре // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли: сборник трудов VI Международной научно-практической конференции, Москва, 04-05 декабря 2024 года. Москва: Российский университет транспорта, 2024. С. 143 – 148.
7. Чернышева Е.Н., Карасева Е.Н. Управление учебно-тренировочным процессом по легкой атлетике в условиях непрофильного высшего образования // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 3 (169). С. 373 – 381.
8. Шубина Н.Г., Шубин М.С. К вопросу об организации учебного процесса по дисциплине "физическая культура и спорт (элективные дисциплины): легкая атлетика" // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2018. № 1. С. 87 – 88.
9. Щепелев А.А. Участие дошкольников в соревнованиях по бегу: проблемы подготовки и перспективы развития // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: Сборник материалов национальной научно-практической конференции, Шуя, 13 мая 2020 года. Шуя: Шуйский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования "Ивановский государственный университет", 2020. С. 195 – 197.
10. Щепелев А.А., Правдов Д.М., Правдов М.А. Формирование двигательных умений в метании у детей старшего дошкольного возраста на основе учета биомеханических параметров движений // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 9 (211). С. 513 – 519. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.9.p513-520.

References

1. Gorbunova K.V. Student Sports Competitions in the Educational Space of an Educational Organization of Higher Education. *Flagship of Science*. 2024. No. 12 (23). P. 745 – 747.
2. Sholotonov M.A., Karavatskaya N.A., Umarov M.M., et al. Methodology for Testing Students' Self-Regulation Processes in Preparing Them for Physical Education and Sports at a University: A Teaching Aid for Students and University Teachers in the Discipline "Physical Education and Sports". Kazan: ООО "Buk", 2024. 108 p. ISBN 978-5-907910-25-6.
3. Pastushenko E.E., Volvenkina E.E., Knyazeva E.V., Aleksandrova E.A. General physical fitness of second-year female students aged 18-20. *Science for the Benefit of Humanity – 2016: Proceedings of the annual All-Russian scientific and practical conference of teachers, graduate students and students dedicated to the 85th anniversary of the Moscow Regional State Educational Institution: Department of Physical Education. Faculty of Life Safety, Moscow, April 1-29, 2016, Moscow: Moscow Regional State University, 2016. P. 95 – 100.*
4. Maskaeva T.Yu., Pastushenko E.E., Brilenok N.B., Mikhailov V.V. Assessment of physical fitness of first- to third-year students of the Power Engineering Institute based on the GTO standards. *Physical Culture and Health*. 2024. No. 3 (91). P. 134 – 139. DOI 10.47438/1999-3455_2024_3_134
5. Pastushenko E.E. Mesocycles in the training program for 17-18 year old students in elective courses and sections on martial arts using jiu-jitsu as an example: a teaching aid. Moscow: Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "State University of Education", 2025. 84 p.
6. Pastushenko E.E., Maskaeva T.Yu., Glukhova T.V. Comparison of the flexibility test of students studying physical education disciplines and elective courses in physical education. Actual problems of development and improvement of the physical education system for training specialists in the transport industry: collection of papers of the VI International scientific and practical conference, Moscow, December 4-5, 2024. Moscow: Russian University of Transport, 2024. P. 143 – 148.
7. Chernysheva E.N., Karaseva E.N. Management of the Educational and Training Process in Track and Field in the Context of Non-Core Higher Education. *Scientific Notes of P.F. Lesgaft University*. 2019. No. 3 (169). P. 373 – 381.
8. Shubina N.G., Shubin M.S. On the Organization of the Educational Process in the Discipline "Physical Education and Sports (Elective Disciplines): Track and Field". *Proceedings of the Scientific and Scientific-Methodological Conference of the Faculty of the Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism*. 2018. No. 1. P. 87 – 88.
9. Shchepelev A.A. Participation of preschoolers in running competitions: problems of preparation and development prospects. *Physical education in the context of the modern educational process: Collection of materials of the national scientific and practical conference, Shuya, May 13, 2020. Shuya: Shuya branch of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Ivanovo State University", 2020. P. 195 – 197.*
10. Shchepelev A.A., Pravdov D.M., Pravdov M.A. Formation of motor skills in throwing in senior preschool children based on the biomechanical parameters of movements. *Scientific Notes of P.F. Lesgaft University*. 2022. No. 9 (211). P. 513 – 519. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.9.p513-520.

Информация об авторах

Щепелев А.А., кандидат педагогических наук доцент, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0009-5488-5573>, Московский государственный институт культуры, г. Химки, Библиотечная ул., д. 7, schepel-v@mail.ru

Умаров М.М., кандидат технических наук, доцент, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4641-8782>, Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана (национальный исследовательский университет), г. Москва, 2-я Бауманская ул., д. 5, стр. 1, muradumarov@bmstu.ru

Малахова О.Е., кандидат педагогических наук, доцент, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0008-3965-3152>, Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, г. Москва, Стремянный пер., д. 36, olya_past@mail.ru

Толстой Е.В., кандидат технических наук, доцент, Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана (национальный исследовательский университет), г. Москва, 2-я Бауманская ул., д. 5, стр. 1, malakhova-oe@mail.ru

Потапова Т.М., старший преподаватель, Калужский филиал Московского государственного технического университета имени Н.Э. Баумана, г. Калуга, ул. Университетский Городок, зд. 1, volvenkina-ev@yandex.ru

© Щепелев А.А., Умаров М.М., Малахова О.Е., Толстой Е.В., Потапова Т.М., 2025