

pp. 183–187.

11. Medvedev, I.N. and Makhov, A.S. (2022) “Functional features of the heart in young basketball players”, *Theory and practice of physical culture*, No. 4, pp. 45.

12. Demochkina, T.N. (2019), “Features of the use of tools and methods at the stage of initial training in basketball”, *Science-2020*, No. 9 (34), pp. 23–30.

Контактная информация: boldovas@gmail.com

Статья поступила в редакцию 27.11.2023

УДК 796.011.3

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ТИХООКЕАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

Валерий Павлович Каргаполов, доктор педагогических наук, профессор, Анна Петровна Колесникова, старший преподаватель, Сергей Константинович Золотарев, старший преподаватель, Тихоокеанский государственный университет, Хабаровск

Аннотация

Введение. В статье рассматриваются вопросы физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи Тихоокеанского государственного университета (ТОГУ). Научная новизна работы состоит в получении новых данных, касающихся физической подготовленности студентов ТОГУ. Практическая значимость заключается в том, что полученные данные могут использоваться преподавателями при построении учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» и для создания единой базы данных, проживающих на юге Хабаровского края, а именно в г. Хабаровске. Разработанная база данных студентов ТОГУ позволит улучшить динамику физического развития и физической подготовленности, а также с учетом данных позволит разрабатывать учебную программу по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Ключевые слова: физическое развитие, физическая подготовленность, студенты, мониторинг.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p184-188

MONITORING PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF THE PACIFIC STATE UNIVERSITY

Valery Pavlovich Kargaplov, doctor of pedagogical sciences, professor, Anna Petrovna Kolesnikova, senior teacher, Sergey Konstantinovich Zolotarev, senior teacher, Pacific State University, Khabarovsk

Abstract

Introduction. The article discusses the issues of physical development and physical fitness of students at the Pacific State University (PSU). The scientific novelty of the work consists in obtaining new data regarding the physical fitness of TSU students. The practical significance lies in the fact that the data obtained can be used by teachers in constructing the educational process in the discipline “Physical Culture and Sports” and to create a unified database for those living in the south of the Khabarovsk Territory, namely in the city of Khabarovsk. The developed database of PSU students will improve the dynamics of physical development and physical fitness, and also, taking into account the data, will allow the development of a curriculum in the discipline “Physical Culture and Sports”.

Keywords: physical development, physical fitness, students, monitoring.

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы важное значение приобретают вопросы, связанные с физическим воспитанием студенческой молодежи [4, 5]. В высших учебных заведениях физическая культура представлена как важнейший компонент целостного развития личности. Являясь

составной частью общекультурной, профессиональной и физической подготовки студента, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего образования Российской Федерации. Значимость физической культуры выражается в гармонизации физических и духовных сил студенческой молодежи, формировании у нее таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическая подготовленность, физическое совершенство.

Анализ работ многих авторов, занимающихся изучением физической культуры, показывает, что она еще не стала потребностью большинства студентов и функционирует на низком уровне [4]. Это существенно влияет на физическую подготовленность студенческой молодежи не способствует сдаче нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В настоящее время предпринимаются попытки найти новые технологии физического развития и физической подготовленности студентов вузов [1, 2, 3, 6]. Физическая подготовленность студентов является не только основой для их нормального функционирования, но и базой профессионального становления. Все вышеперечисленное свидетельствует об актуальности настоящего исследования.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В качестве основных методов настоящего исследования были использованы: теоретический анализ и обобщение литературных источников, контент-анализ документальных материалов, анкетирование (опрос), тестирование и методы математико-статистической обработки.

Исследование проводилось на базе Тихоокеанского государственного университета г. Хабаровска.

На первом этапе исследования был проведен теоретический анализ и обобщение литературных источников. Был проведен контент-анализ документальных материалов и опрос студентов по изучаемой проблеме. На основании первого этапа исследований была выдвинута гипотеза, определена цель, задачи и методы исследования.

На втором этапе было проведено тестирование студентов в возрасте 17–25 лет. В тестировании приняло участие 326 человек, из них 267 девушек, что составило 81% и 59 юношей – 19%.

Все материалы исследования были обработаны методами математической статистики.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В последние годы объем физической активности студентов снижается. Это связано с игнорированием практических занятий, уменьшением часов в недельном цикле на практические занятия в вузе. Вследствие чего снижается мотивация к занятиям физической культуры и спортом. Физическое развитие и физическая подготовленность вообще не ставятся во главу угла для дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе. Физическое развитие и физическая подготовленность – это важнейшие элементы успеха в сдаче норм ГТО. Несмотря на то, что по этой проблеме были проведены очень много исследований, некоторые вопросы до настоящего времени изучены недостаточно и требуют их уточнения.

Для определения физического развития студентов использовались следующие показатели: определение биологического возраста, индекс массы тела, содержание жира, воды в организме, уровень костной массы, рейтинг физического развития.

Полученные данные по биологическому возрасту студентов представлены в рисунке 1.

Из рисунка 1 можно сделать вывод, что 77% студентов имеют биологический возраст от 10 до 20 лет, это 250 участников. 10% имеют биологический возраст от 21 до 30

лет, это 32 участника и 13% студентов – от 31 до 40 лет, это 44 участника.

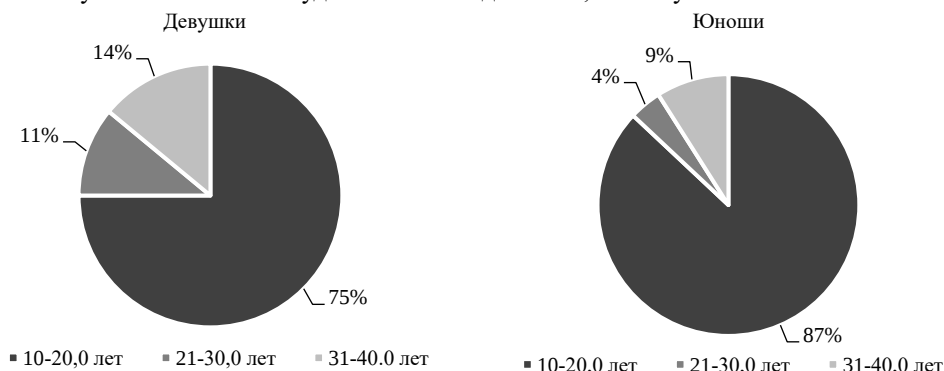


Рисунок 1 – Биологический возраст студентов

Рассмотрим уровень физического развития студентов на основании полученных данных с анализатора состава тела. Исследуемые данные по индексу массы тела представлены в рисунке 2.

На рисунке 2 можно сделать вывод о том, что 72% участников имеют нормальный индекс массы тела, 3% участников имеют выраженный дефицит массы тела, 16% – недостаточный вес тела, 8% – избыточную массу тела и 1% участников имеют I степень ожирения.

Исследуемые данные по содержанию жира в организме у студентов представлены в рисунке 3.

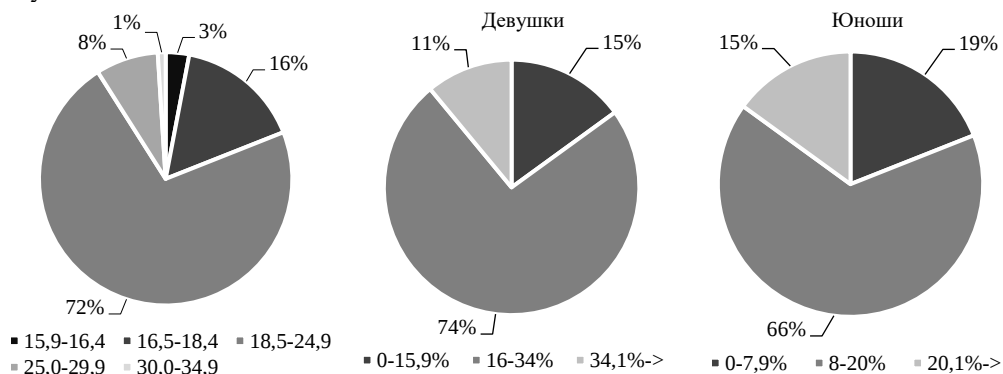


Рисунок 2 – Индекс массы тела у студентов (юноши и девушки)

Рисунок 3 – Содержание жира в организме у студентов

В результате исследования выявлено, что из 256 студенток 74% имеют здоровое содержание жира в организме, что составляет 190 студенток, 15% студенток имеют недобор по показателю жира в организме, что составляет 38 человек. 11% студенток имеют лишние жировые отложения в организме, что составляет всего 28 человек. У 67 юношей 66% имеют здоровое содержание жира в организме, что составляет 44 студента. 19% студента имеют недобор по показателю жира в организме, что составляет 13 человек и 15% студентов имеют жировые отложения в организме, это составляет всего 10 человек.

Исследуемые данные по содержанию воды в организме у студентов представлены в рисунке 4.

По рисунку 4 видно, что у 221 студентов уровень воды в организме в норме, 89 студентов имеют избыток воды в организме и 14 студентов имеют недостаточное количество воды в организме.

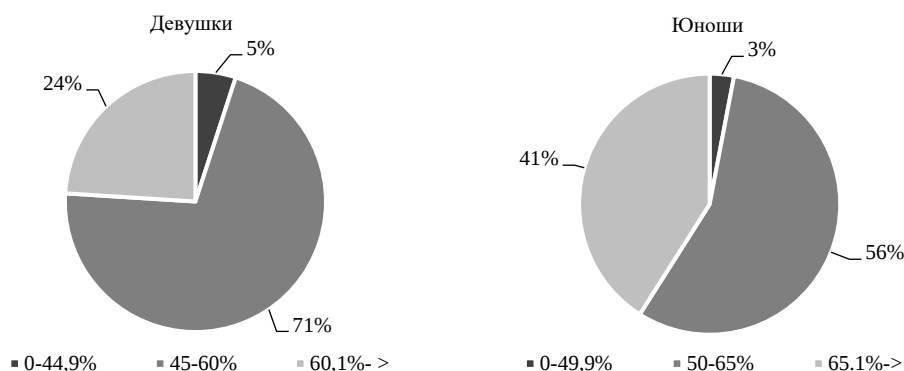


Рисунок 4 – Содержание воды в организме у студентов

Исследуемые данные по уровню костной массы в организме у студентов представлены в рисунке 5.

244 студента (75%) имеют средний показатель костной массы от общего числа тестируемых. 48 студентов имеют меньше среднего показателя, что составляет всего 15%. 31 студент имеет показатель больше среднего. Это составляет 10% от всех студентов, что свидетельствует о хорошем физическом развитии.

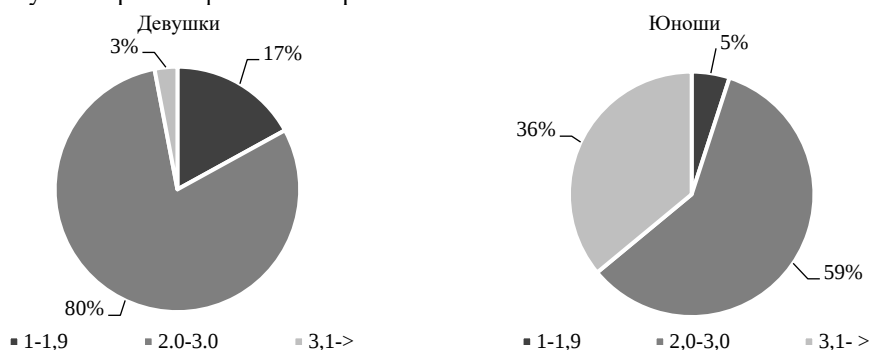


Рисунок 5 – Уровень костной массы в организме студентов

Анализ рейтинга физического развития на основании предыдущих показателей свидетельствует, что большинство девушек и юношей имеют нормальный уровень физического развития (127 девушек – 50.0% и 29 юношей – 43,9%).

Исследования физической подготовленности студентов ТОГУ проводилось по 7 тестам: челночный бег 3х10 м., прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой за 30 сек., динамометрия правой и левой кисти (таблица).

Таблица – Оценка физической подготовленности студентов, сдающих нормы ГТО

№	Тестовые задания	Юноши			Девушки		
		Мин. показатель	Макс. показатель	$\bar{x}$	Мин. показатель	Макс. показатель	$\bar{x}$
1	Челночный бег, с	6,7	8,4	7,55	6,0	12,3	9,15
2	Прыжки в длину с места, см	180	295	237,5	125	225	175,0
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, см	0	23	11,5	2	24	13,0
4	Сгибание и разгиб. в упоре лежа, кол-во раз	11	70	40,5	0	50	25,0
5	Прыжки со скакалкой за 30с., кол-во раз	10	120	65,0	0	113	56,5
6	Динамометрия правой кисти, кг	10	52	31,0	12	46	29,0
7	Динамометрия левой кисти, кг	10	54	32,0	8	44	26,0

Из результатов исследований видно, что ряд тестов имеют большой разброс в показателях тестирования: в тесте «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке» (юноши от 0 до 23 см, девушки от 2 до 24 см, в сгибании и разгибании рук в упоре лежа (юноши от 11 до 70 раз, девушки от 0 до 50 раз), в прыжках со скакалкой за 30 сек. (юноши от 10 до 120 раз, девушки от 0 до 113 раз). Большие разбросы свидетельствуют о слабой скоростно-силовой подготовленностью студентов.

ВЫВОДЫ

Обобщая вышеизложенное, можно констатировать, что физическое развитие и физическая подготовленность студентов ТОГУ находится на достаточном уровне. Это позволяет студентам успешно осваивать учебную программу по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная)». Результаты исследований физического развития и физической подготовленности создадут условия для разработки более эффективной учебной программы и создания единой базы данных. Мониторинг показателей тестирования говорит о том, что студенты ТОГУ развиты по своему возрасту.

ЛИТЕРАТУРА

1. Васильева М.И. Уровень физической подготовленности студентов вуза (на примере Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Амосова / М.И. Васильева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 10 (212). – С. 63–66
2. Оценка уровня физического развития студентов высших учебных заведений / А.Н. Кандабар, О.А. Широков, С.В. Курдюкова, И.И. Лопатин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 12 (190). – С. 31–34
3. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учебное пособие / Б.Х. Ланда. – Москва : Советский спорт. – 2011. – 348 с.
4. Лукьяненко В.П. Современное состояние и концепция реформирования систем общего образования в области физической культуры : монография / В.П. Лукьяненко. – Москва : Совет. спорт, 2005. – 254 с.
5. Любимова Г.Н. Пути повышения эффективности занятий физической культурой студентов в новых социально-экономических условиях : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Любимова Галина Ивановна. Хабаровск, 1999. – 25 с.
6. Халилова Л.И. Сравнительная характеристика физического развития и физической подготовленности студентов вузов / Л.И. Халилова, К.М. Комиссарчик // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – 2018. – Т.9, № 3 (35). – С. 238–240.

REFERENCES

1. Vasilyeva, M.I. (2023), "The level of physical fitness of university students (on the example of the North-Eastern Federal University)", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (212), pp. 63–66.
2. Kandabar, A.N., Shirokov, O.A., Kurdyukova, S.V. and Lopatin, I.I. (2020), "Assessing the level of physical development of students of higher educational institutions", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (190), pp. 31–34.
3. Landa, B.Kh. (2011), *Methodology for a comprehensive assessment of physical development and physical fitness*, textbook, Soviet sport, Moscow.
4. Lukyanenko, V.P. (2005), *Current state and concept of reforming general education systems in the field of physical culture*, monograph, Soviet sport, Moscow.
5. Lyubimova, G.N. (1999), *Ways to increase the effectiveness of students physical education classes in new socio-economic conditions*, dissertation, Khabarovsk.
6. Khalilova, L.I. and Commissioner, K.M. (2018), "Comparative characteristics of physical development and physical fitness of university students", *Scientific works of the North-Western Institute of Management RANEPa*, Vol. 9, No. 3 (35). pp. 238–240.

Контактная информация: ancha-74@mail.ru

Статья поступила в редакцию 06.11.2023