

спортом.

## ВЫВОДЫ

Результаты эксперимента, педагогические наблюдения и опыт работы с такой категорией студентов, позволяет нам определить наиболее проблемные направления развития координационных способностей этих творческих профессий:

- развитие способности быстро, точно, находчиво и экономно выполнять сложные двигательные действия;
- развивать умение перестраивать двигательную деятельность, дифференцировать ее применительно к обстановке;
- развивать способность управлять, регулировать и варьировать перемещением тела и его звеньев в пространстве;
- учиться чувствовать время, скорость, темп, ритм при выполнении двигательных действий;
- развивать мышечную память и умение импровизировать в процессе двигательной деятельности, в соответствии с изменяющейся обстановкой;
- быстро и правильно реагировать на движущийся объект, внезапные команды и сигналы (голос, свисток, жесты);
- развивать и совершенствовать функциональные возможности двигательного анализатора, а вместе с ним, психомоторную функцию своего организма.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Исследование мотивационных основ формирования двигательной активности у студентов на этапе вузовского образования / Т.А. Андреевко, И.В. Половодов, Е.В. Серженко, В.С. Аров, Т.Г. Евтеева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №10(188). – С. 25–27.
2. Попенко В.А. Проблемы здоровья студентов и пути их решения / В.А. Попенко // Инновационное развитие: потенциал науки и современного образования: материалы V международной научно-практической конференции. – Пенза, 2019. – С.167–169.
3. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – Москва : Гардарики, 2001. – 448 с.

## REFERENCE

1. Andreenko, T.A., Polovodov, I.V., Serzhenko, E.V., Arov, V.S. and Evteeva, T.G. (2020) "The study of motivational foundations of the formation of motor activity in students at the stage of university education", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No.10 (188), pp. 25–27.
2. Popenko, V.A. (2019) "Problems of students' health and ways to solve them", *Innovative development: the potential of science and modern education: materials of the V International Scientific and Practical Conference*, Penza, pp.167–169.
3. Ilyinich V.I. (2001), *Physical culture of a student: textbook*, Gardariki, Moscow.

**Контактная информация:** tan4ik-82@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 29.04.2023*

УДК 796.034.2

## **РЕГИОНАЛЬНЫЕ СТАНДАРТЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОК, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗАХ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ**

*Мария Александровна Артемьева, аспирант, Иркутский национальный исследовательский технический университет, Иркутск*

### **Аннотация**

На основе мониторинговых технологий изучено физическое развитие студенток, обучающихся в крупнейшем вузе Иркутской области, разработаны его региональные стандарты, дающие

объективную оценку маркера физического здоровья девушек с учетом их возрастных особенностей и зоны проживания. Также внесены коррективы в учебный процесс по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в вузе, который должен строиться с учетом индивидуальных особенностей студента.

**Ключевые слова:** физическое здоровье, физическое развитие, студентки.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p51-55

## **REGIONAL STANDARDS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF FEMALE STUDENTS STUDYING AT UNIVERSITIES OF THE IRKUTSK REGION**

*Maria Aleksandrovna Artemeva, the post-graduate student, Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk*

### **Abstract**

On the basis of the monitoring technologies, the physical development of the female students studying at the largest university in the Irkutsk region has been studied, and its regional standards have been developed, allowing for an objective assessment of one of the main components of the physical health of girls, taking into account their age characteristics and living area. Adjustments have also been made to the educational process in the discipline "Elective courses in physical culture and sports" at the university, which should be built taking into account the individual characteristics of the student.

**Keywords:** physical health, physical development, female students.

### **ВВЕДЕНИЕ**

Физическое здоровье студенток является ведущим фактором, определяющим их гармоничное развитие, работоспособность, плодотворность в будущей профессиональной деятельности [5]. По мнению профессора В.Ю. Лебединского [6], это «изначально генетически детерминированная двигательная дееспособность (физическая подготовленность) человека, претерпевающая при его жизни выраженные изменения в процессе морфофункциональной адаптации (физическое развитие) к меняющимся условиям внешней среды и жизнедеятельности».

Физическое развитие, как один из главных компонентов физического здоровья [4, 5], является закономерным процессом изменений на протяжении жизни индивидуума естественных морфофункциональных свойств его организма, улучшение характеристик которых свидетельствует об укреплении его здоровья. Индивидуальное разнообразие темпов физического развития велико, но, если оно укладывается в границы нормы, значит, условия жизнедеятельности человека соответствуют возможностям и потребностям его организма. В то же время любые существенные отклонения от нормы свидетельствуют о неблагополучии в состоянии его здоровья [2].

На сегодняшний день работ по изучению динамики изменений физического развития обучающейся молодежи с учетом их возраста, индивидуальных особенностей очень мало [1, 3], а по Иркутской области они практически отсутствуют. Региональные стандарты физического развития населения данного региона разработаны для детей и подростков в возрасте от 4 до 17 лет, Однако есть необходимость создания таких стандартов для других возрастных групп (от 17 до 25 лет и старше), которые позволяют индивидуализировать учебный процесс по физическому воспитанию в вузе (особенно у девушек). Цель исследования – изучить физическое развитие студенток, разработать региональные стандарты его оценки и определить их распределение по уровням этого критерия физического здоровья.

### **ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ**

Использовались данные физического развития девушек ИРНИТУ, в котором обучается наибольшее количество студенческой молодежи этого региона.

Методы изучения физического развития основывались на анализе и обобщении нормативно-правовых документов по проведению мониторинга разных групп населения РФ.

Анализ физического здоровья студенток, обучающихся в вузе, проводился в начале обучения, затем ежегодно – в начале и в конце каждого курса в возрастной категории с 17 лет до 21 года. Было обследовано 3756 девушек.

Уровень физического развития определялся в соответствии с порядком проведения мониторинга в РФ по изучению физического развития различных групп населения [1, 4]. Применялись антропометрические (вес, рост, окружность грудной клетки (ОГК)) и физиометрические (динамометрия: сила мышц правой кисти (СМПК), сила мышц левой кисти (СМЛК), жизненная емкость легких (ЖЕЛ) методы его изучения). Полученный материал обрабатывали параметрическим методом статистического анализа.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Многолетние наблюдения и изучение физического здоровья студенток позволили определить стандарты их физического развития (таблица).

Мониторинговые характеристики физического развития студенток, позволяют дать оценку их региональных особенностей. Выявлено, что по антропометрическим характеристикам во всех возрастных группах преобладает количество девушек со средним уровнем. Однако у 19-летних студенток при анализе величин роста наблюдается максимальное увеличение их доли с уровнем выше (31,9%) и ниже (29,8%) среднего при наибольшем снижении их числа со средним (до 38,3%) уровнем.

Таблица – Стандарты физического развития студенток

Возраст	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Рост (см)					
17 лет	<157	157–160	161–168	170–173	≥174
18 лет	<157	157–160	161–168	170–173	≥174
19 лет	<157	157–160	161–169	170–173	≥174
20, 21 год	<157	157–160	161–169	170–173	≥174
Вес (кг)					
17 лет	<45	45–50	51–61	62–66	≥67
18 лет	<46	46–50	51–61	62–65	≥66
19 лет	<47	47–50	51–61	62–65	≥66
20, 21 год	<47	47–50	51–59	60–63	≥64
ОГК (см)					
17 лет	<78	78–81	82–90	91–94	≥95
18 лет	<79	79–82	83–93	94–97	≥98
19 лет	<79	79–82	83–91	92–95	≥96
20, 21 год	<78	78–81	82–90	91–94	≥95
СМПК (кг)					
17 лет	<16	16–21	22–32	33–37	≥38
18 лет	<18	18–22	23–33	34–37	≥38
19 лет	<20	20–22	23–31	32–34	≥35
20, 21 год	<20	20–23	24–30	31–37	≥38
СМЛК (кг)					
17 лет	<17	17–21	22–31	32–36	≥37
18 лет	<16	16–20	21–29	30–34	≥35
19 лет	<18	18–21	22–28	29–32	≥33
20, 21 год	<19	19–21	22–28	29–31	≥32
ЖЕЛ (мл)					
17 лет	<2390	2390–2490	2491–2590	2591–2690	≥2691
18 лет	<2690	2690–2800	2801–2910	2911–3020	≥3021
19 лет	<2620	2620–2760	2761–2900	2901–3040	≥3041
20, 21 год	<2570	2570–2701	2701–2830	2831–2960	≥2961

Изучение характеристик массы тела выявляет у 20-летних девушек наибольшее увеличение их количества с уровнем ниже (28,6%) и выше (22,4%) среднего, что происходит при уменьшении их доли со средним (49,0%) уровнем. В 21 год отмечено повышение числа (57,7%) обучающихся с этим уровнем его характеристик.

При оценке ОГК количество девушек со средним и выше среднего уровнями во всех группах почти не меняется. Максимальное увеличение их числа с уровнем ниже среднего (24,3%) наблюдается у студенток 19 лет.

Анализируя физиометрические характеристики физического развития студенток, наблюдается, что во всех возрастах преобладает их количество со средним уровнем. При этом, рассматривая у 17-летних девушек величины СМПК и СМЛК, отмечено наибольшее их число со средним уровнем и наименьшая их доля с уровнем ниже и выше среднего.

В 18 лет выявлено самое большое снижение их количества со средним (СМПК – 53,1%; СМЛК – 43%) уровнем при максимальном увеличении их доли с уровнем ниже (СМПК – 24,2%; СМЛК – 30,3%) и выше (СМПК – 22,7%; СМЛК – 26,7%) среднего, а у 20-летних девушек повышается их число с уровнем ниже (СМПК – 26,0%; СМЛК – 25,5%) среднего.

При оценке изменений характеристик ЖЕЛ отмечается, что к 19 годам максимально возрастает количество девушек со средним (66,0%) уровнем при наибольшем снижении их числа с уровнем ниже среднего (13,5%), а к 21 году отмечено наибольшее увеличение (до 29,6%) количества студенток с уровнем ниже среднего.

Изучение долевого распределения обучающихся по уровням физического развития показало, что наибольшее их количество относится к среднему (38,3–66,0%) уровню. Значительно меньшее число девушек выявлено с уровнем ниже (7,2–21,8%) и выше (5,7–22,6%) среднего, а наименьшая их доля с низким (2,4–15,8%) и высоким (2,9–11,5%) его уровнями.

## ВЫВОДЫ

Таким образом, при анализе возрастных (17–21 лет) перестроек физического развития студенток, обучающихся в крупнейшем вузе Иркутской области, выявлены определенные общие закономерности и особенности распределения их по уровням физического развития. При этом рост у них практически не изменяется, а в 18 и 19 лет у девушек отмечено снижение веса, но возрастают параметры ОГК, ЖЕЛ, СМПК, СМЛК. У 20-21-летних обучающихся выявлено уменьшается ОГК, снижается СМПК, СМЛК, ЖЕЛ, но увеличивается их вес.

Результаты проведения мониторинговых исследований физического развития студенток показали, что особенности характеристик их физического развития определяются возрастными особенностями и условиями жизни в регионе. По итогам обработки результатов исследования были определены региональные стандарты физического развития девушек (17–21 лет). Они необходимы не только для определения параметров и оценки их физического здоровья, но и для оптимизации процесса физического воспитания в вузе, позволяя внедрять более индивидуализированный подход к нему.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Виноградов П.А. Деятельность Госкомспорта России по осуществлению мониторинга физического здоровья населения, физического развития деятелей, подростков молодежи / П.А. Виноградов, Н.В. Паршикова, В.П. Моченов // Опыт работы в субъектах РФ по осуществлению мониторинга физического здоровья детей, подростков, молодежи: сб. науч. тр. / под ред. С.И. Изаак. – Москва, 2002. – С. 4–11.
2. Мониторинг физического развития и физической подготовленности студенток НИ ИрГТУ : монография / М.Г. Епифанова, Е.Н. Грицай, Е.А. Койпышева [и др.]. – Иркутск : Изд-во ИрГТУ, 2014. – 228 с.
3. Койпышева Е.А. Сопряженность изменений физического развития и физической подготовленности дошкольников, школьников и студенток / Е.А. Койпышева, В.Ю. Лебединский // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 1. – С. 36–38.
4. Колокольцев М.М. Сравнительная характеристика уровня физического развития студенческой молодежи юношеского возраста Иркутской области / М.М. Колокольцев, В.Ю. Лебединский // Бюллетень Восточно-Сибирского научного центра Сибирского отделения Российской академии

медицинских наук. – 2012. – № 6 (88). – С. 47–54.

5. Коромыслов А.В. Значение стандартов физического развития в оценке и повышении эффективности физического воспитания студентов вузов: автореф. дис. ... канд. мед. наук / Коромыслов Александр Владимирович. – Москва, 2013. – 24 с.

6. Koypyshva E.A. Physical health (Definition, Semantic Content, Study Prospects) / E.A. Koypyshva, V.Y. Lebedinskiy, M.A. Koypyshva // International conference on research paradigms transformation in social sciences The European Proceeding of Social & Behavioural Sciences, Irkutsk, 2018. – P. 601–605.

#### REFERENCES

1. Vinogradov P.A., Parshikova N.V., Mochenov V.P. (2002), “Work experience in the subjects of the Russian Federation in monitoring the physical health of children, adolescents, and youth”, *Work experience in the subjects of the Russian Federation in monitoring the physical health of children, adolescents, and youth*, Moscow, pp. 4–11.

2. Epifanova, M.G., Gritsai, E.N., Koypyshva, E.A., et al. (2014), *Monitoring of physical development and physical fitness of students of NI IrSTU*, monograph, Irkutsk.

3. Koypyshva, E.A. and Lebedinsky, V.Y. (2020), “Conjugacy of changes in physical development and physical fitness of preschoolers, schoolchildren and female students”, *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 36–38.

4. Kolokoltsev, M.M. and Lebedinsky, V.Y. (2012), “Comparative characteristics of the level of physical development of the student youth of the Irkutsk region”, *Bulletin of the East Siberian Scientific Center of the Siberian Branch of the Russian Academy of Medical Sciences*, No. 6, pp. 47–54.

5. Koromylov, A.V. (2013), *The importance of physical development standards in assessing and improving the effectiveness of physical education of university students*, dissertation, Moscow.

6. Koypyshva, E.A., Lebedinskiy, V.Y. and Koypyshva, M.A. (2018), “Physical health (Definition, Semantic Content, Study Prospects)”, *International conference on research paradigms transformation in social sciences, The European Proceeding of Social & Behavioural Sciences*, Irkutsk, pp. 601–605.

**Контактная информация:** kojpyshva@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 05.04.2023*

УДК 373.1

### **АНАЛИЗ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ПОДВИЖНЫМ И СПОРТИВНЫМ ИГРАМ, ПРЕДСТАВЛЕННОГО В ПРИМЕРНЫХ ПРОГРАММАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, ОДОБРЕННЫХ ФЕДЕРАЛЬНЫМ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИМ ОБЪЕДИНЕНИЕМ**

*Сергей Павлович Аршинник, кандидат педагогических наук, доцент, Галина Николаевна Дудка, старший преподаватель, Татьяна Александровна Мосол, старший преподаватель, Василий Иванович Тхорев, доктор педагогических наук, профессор; Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар*

#### **Аннотация**

Известно, что основу любой программы составляет его содержание. Именно содержание характеризует возможность достижения цели и задач образования. При этом очевидно, что если содержание имеет изъяны, то эффективность реализации программы будет существенно снижена. Цель исследования состояла в анализе содержания Примерных рабочих программ по физической культуре (по разделу «Подвижные и спортивные игры»), с позиций преемственности, взаимосвязи между классами и уровнями образования, логики построения, а также наличия элементов совершенствования содержания образования и внедрения новых методик. Методы исследования. В процессе исследования применялись следующие методы научных исследований: анализ научной литературы, документальных источников, а также теоретико-логические: анализ и сравнение. Результаты исследования и выводы. Проведенное исследование позволило установить, что формирование учебного материала по подвижным и спортивным играм Примерных рабочих программ по физической