

А. В. Коромыслов

Изменение уровня физического развития в процессе обучения студентов разных факультетов вуза

В данной статье рассматривается проблема зависимости основных морфо-функциональных показателей обучающихся от объема спланированных физических нагрузок и организованной двигательной активности в процессе обучения.

Ключевые слова: физическое развитие, процесс обучения, обучающиеся, антропометрические показатели, изменение уровня физического развития.

A. V. Koromyslov

Level Change of Physical Development in the Study Process of Students of Different Higher School Faculties

In the given article is considered the problem of dependence of the students' basic morpho-functional indicators from the planned physical activities and the organized motion activity during the process of study.

Keywords: physical development, the process of study, anthropometrical indicators, level change of physical development.

Темой данной статьи стало физическое развитие студентов ЯГПУ им. К. Д. Ушинского. Физическое развитие – изменение форм и функций организма человека в течение его жизни [2]. В данном определении ключевым для понимания термина «физическое развитие» является каждое слово, именно поэтому в образовательные стандарты высших учебных заведений в качестве обязательной дисциплины была включена физическая культура (см. приказ Минобрнауки РФ № 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования»).

Современные исследования, посвященные физическому развитию учащихся (детей дошкольного возраста, школьников, студентов), освещают, как правило, две стороны этой темы: педагогическую и медицинскую. Во-первых, в них рассматриваются цели занятий физкультурой; во-вторых, внимание уделяется состоянию здоровья и соответствию физических нагрузок физическому развитию. Проблема физического развития рассматривается, как правило, при планировании тренировочных нагрузок, при выявлении зависимости между объемами физической нагрузки в учебно-тренировочном процессе и развитием общей выносливости спортсменов.

Обобщающей задачей любых исследований является оптимизация процесса занятий физическими упражнениями на основе объективной оценки состояния организма. Основной целью нашего исследования стало изучение уровня физического развития студентов разных курсов в процессе их обучения и изменение состояния физического развития в обозначенный период, то есть влияние учебного процесса (особенно занятий физкультурой) на морфо-функциональные показатели. В ходе исследования применялись такие методы, как статистический, метод наблюдения, сравнения, метод стандартов. Эксперимент проводился нами в течение пяти лет, так как мы должны были проследить динамику уровня физического развития студентов.

Мы придерживаемся традиционного мнения, что на уровень физического развития влияют самые разнообразные факторы, к которым можно не без основания отнести географический (проживание в определенном регионе), социально-экономический, психологический, особенно среды обитания и др. Но, на наш взгляд, основным в этом списке является организованный учебный процесс, поскольку все остальные факторы носят несистемный характер и, соответственно, оказывают неравномерное влияние на

развитие отдельно взятого человека, причем на каждого по-разному.

В нашем исследовании принимали участие 172 девушки и 153 юноши в возрасте 17–22 лет, обучающиеся на разных факультетах в ФГБОУ ВПО «Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского». Эти 325 человек были нами условно разделены на две группы. В первую вошли те, кто получает образование на факультете физического воспитания, задачей которого является развитие физических качеств учащихся, а учебный процесс напрямую связан с планированием различных физических нагрузок и повышенным объемом организованной двигательной активности (по сравнению с остальными специальностями). Следует отметить, что в данную группу мы не включали спортсменов. Вторую группу составили все остальные студенты, независимо от специфики выбранной специальности, поскольку во все образовательные стандарты всех факультетов включен определенный объем занятий физкультурой. При оценке физического развития мы учитывали и гендерные различия.

Кроме того, выделение двух групп учащихся обусловлено и психологическим фактором, а именно восприятием занятий физкультурой самими студентами. Довольно часто (73 % опрошенных) занятия физкультурой в процессе получения высшего образования обозначают для себя как второстепенный предмет по отношению к специальным дисциплинам, что влечет за собой необязательное, а порой и пренебрежительное отношение к физкультуре на неспециализированных факультетах в вузе. Следует отметить, что это мнение разделяют преимущественно представительницы женского пола (48 % опрошенных). Мы не преследуем цели говорить о важности занятий физическими упражнениями (это аксиома, не требующая доказательств), однако в связи с вышесказанным второстепенной

задачей нашей работы явилась своего рода пропедевтика с целью формирования серьезно обоснованного, правильного представления о целесообразности занятий физической культурой.

В выделенных нами условных группах мы дифференцировали студентов в соответствии с ростовыми показателями, предложенными в антропометрических стандартах. Для каждой ростовой категории всех курсов мы получили средние арифметические показатели, так как нецелесообразно, на наш взгляд, описание каждого отдельно взятого студента для выявления общих тенденций.

В этой статье мы рассмотрим данные одной ростовой группы как для юношей (рост 171–175 см), так и для девушек (рост 161–165 см). Наш выбор продиктован наибольшим количеством студентов с таким ростовым показателем.

Отдельного комментария требует сравнение выявленных нами средних показателей с антропометрическими стандартами: уровень физического развития студентов первого курса относительно стандартов отражает тенденцию в сторону уменьшения функционально-морфологических свойств (более подробно сравнение антропометрических данных, полученных в результате обследования студентов разных ростовых групп, представлено можно в нашей работе [12]).

Сравнение данных первого курса обеих групп студентов (студенты факультета физической культуры и обучающиеся по всем остальным специальностям) показало, что бывшие абитуриенты обладают практически одинаковым уровнем показателей физического развития независимо от выбора специализации.

Сравнение данных обследования третьекурсников с данными первого курса выявило следующую картину. В таблице представлены результаты, полученные при обследовании девушек.

Антропометрические признаки	Рост сидя	Вес	Окружность груди			Экскурсия грудной клетки	Сила кисти		ЖЁЛ
			вдох	выдох	пауза		правой	левой	
Результаты исследования студентов 1-го курса	85,79 ± 2,81	54,86 ± 4,83	88,26 ± 4,46	84,04 ± 3,53	85,43 ± 3,59	4,22 ± 0,38	27,31 ± 2,44	24,29 ± 2,09	2,71 ± 0,25
Результаты исследования студентов 3-го курса всех ос-	86,52 ± 2,64	56,08 ± 4,92	90,75 ± 4,23	85,93 ± 4,96	87,75 ± 3,42	4,82 ± 0,48	28,50 ± 2,69	24,83 ± 2,56	2,92 ± 0,29

тальных факультетов										
Результаты исследования студентов 3-го курса ФФК	87,80 ± 2,75	58,12 ± 4,17	93,20 ± 4,26	87,01 ± 4,38	88,82 ± 4,07	6,19 ± 0,53	32,40 ± 2,37	28,41 ± 2,21	3,36 ± 0,30	

Аналогичная картина наблюдается у юношей.

Антропометрические признаки	Рост сидя	Вес	Окружность груди			Экскурсия грудной клетки	Сила кисти		ЖЁЛ
			вдох	выдох	пауза		правой	левой	
Результаты исследования студентов 1-го курса	88,21 ± 4,73	69,79 ± 3,92	92,43 ± 4,28	86,71 ± 4,75	89,13 ± 5,08	5,72 ± 0,56	41,17 ± 3,68	36,08 ± 3,27	4,30 ± 0,41
Результаты исследования студентов 3-го курса всех остальных факультетов	91,23 ± 5,07	72,46 ± 4,66	95,87 ± 5,39	89,96 ± 4,87	90,87 ± 5,46	5,91 ± 0,57	42,02 ± 3,84	37,51 ± 4,12	4,37 ± 0,43
Результаты исследования студентов 3-го курса ФФК	92,63 ± 5,14	73,32 ± 4,51	98,79 ± 5,02	91,54 ± 5,28	92,78 ± 5,34	7,25 ± 0,63	49,54 ± 4,02	41,93 ± 3,96	5,35 ± 0,42

Как видим, под влиянием занятий физкультурой уже на третий учебный год увеличились морфо-функциональные показатели у всех студентов, при этом на третьем курсе начинает наблюдаться разница между данными, полученными в результате наблюдения за группой учащихся факультета физического воспитания и всех остальных, вошедших во вторую, условно выделенную нами группу. Рост показателей физического развития подтверждает общеизвестный факт о том, что правильно организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают работоспособность, совершенствуют функциональные системы организма человека [4].

К пятому курсу разница между группами стала еще отчетливее. В представленных ниже таблицах содержится информация о сравнении данных выделенных нами двух условных групп для пятого курса. Тенденция по наметившемуся различию морфо-функциональных показателей между студентами факультета физического воспитания и обучающимися по всем остальным специальностям стала очевидной как для девушек, так и для юношей. В таблице представлены результаты, полученные при обследовании девушек.

К пятому курсу разница между группами стала еще отчетливее. В представленных ниже таблицах содержится информация о сравнении данных выделенных нами двух условных групп для пятого курса. Тенденция по наметившемуся различию морфо-функциональных показателей между студентами факультета физического воспитания и обучающимися по всем остальным специальностям стала очевидной как для девушек, так и для юношей. В таблице представлены результаты, полученные при обследовании девушек.

Антропометрические признаки	Рост сидя	Вес	Окружность груди			Экскурсия грудной клетки	Сила кисти		ЖЁЛ
			вдох	выдох	пауза		правой	левой	
Результаты исследования студентов 5-го курса ФФК	88,36 ± 3,42	60,21 ± 4,81	94,84 ± 5,56	87,63 ± 4,79	89,24 ± 3,96	7,21 ± 0,71	33,68 ± 3,02	29,82 ± 2,78	3,70 ± 0,33
Результаты исследования студентов 5-го курса всех остальных факультетов	87,64 ± 4,17	57,85 ± 5,03	91,87 ± 5,48	86,59 ± 4,95	88,37 ± 4,84	5,28 ± 0,49	29,46 ± 2,83	26,80 ± 2,46	3,21 ± 0,32

Аналогичная картина наблюдается у юношей.

Антропометрические признаки	Рост сидя	Вес	Окружность груди			Экскурсия грудной клетки	Сила кисти		ЖЁЛ
			вдох	выдох	пауза		правой	левой	
Результаты исследования студентов 5-го курса ФФК	93,23 ± 5,53	74,91 ± 6,14	101,12 ± 3,72	93,14 ± 4,51	95,73 ± 5,11	7,98 ± 0,72	52,21 ± 4,56	46,37 ± 4,32	5,66 ± 0,41
Результаты исследования студентов 5-го курса всех остальных факультетов	92,65 ± 5,47	73,26 ± 5,89	97,63 ± 4,31	91,36 ± 4,82	93,85 ± 4,98	6,27 ± 0,59	44,76 ± 4,37	40,29 ± 4,13	4,74 ± 0,42

Однако следует отметить, что в результате занятий физической культурой достигнута положительная динамика роста показателей физического развития как для студентов специализированного факультета, так и для обучающихся по всем остальным специальностям, что нашло отражение в цифрах.

Таким образом, исследование показало, что процесс обучения, в частности, уровень организованной двигательной активности и спланированных физических нагрузок, отражается на физическом развитии студентов всех факультетов. Особо следует отметить, что для оценки физического развития студентов необходимо примене-

ние дифференцированного подхода. Так, студенты, обучающиеся на специализированном факультете физического воспитания, достигают к последнему курсу обучения гораздо более высоких показателей уровня физического развития, так как динамика изменения их физического развития напрямую зависит от специфики обучения на факультете. Кроме того, изучение зависимости уровня физического развития от учебных занятий физкультурой и ознакомление с полученными результатами широкой аудитории студентов может способствовать положительному переосмыслению роли этих занятий в образовательном процессе.

Библиографический список

1. Дембо, А. Г. Практические занятия по врачебному контролю [Текст] / А. Г. Дембо. – М. : Физкультура и спорт, 1976.
2. Дембо, А. Г. Спортивная медицина и лечебная физическая культура [Текст] / А. Г. Дембо. – М. : Физкультура и спорт, 1973.
3. Куколевский, Г. М. Врачебный контроль в физической культуре [Текст] / Г. М. Куколевский. – М. : Медицина, 1965.
4. Карпман, В. Л. Спортивная медицина [Текст] / В. Л. Карпман – М. : Физкультура и спорт, 1980.
5. Спортивная медицина : справочник для врача и тренера [Текст] / перевод с англ. – М. : Терра-Спорт, 1999.
6. Хрущев, С. В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников [Текст] / С. В. Хрущев. – М. : Медицина, 1980.
7. Чоговадзе, А. В., Круглый, М. М. Врачебный контроль в физическом воспитании и спорте [Текст] / А. В. Чоговадзе, М. М. Круглый. – М. : Медицина, 1977.
8. Стандарты физического развития детей и подростков [Текст] : методические рекомендации. – Ярославль, 1997.
9. Граевская, Н. Д., Долматова, Т. И. Спортивная медицина [Текст] / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. – М. : 2005.
10. Макарова, А. Г. Спортивная медицина [Текст] / А. Г. Макарова – М. : 2004.
11. Физическое развитие (исследование и оценка) [Текст] : методическое пособие / В. А. Маргазин, А. В. Коромыслов, И. В. Быков, О. Г. Трофимова. – Ярославль : Изд-во ЯГПУ им. К. Д. Ушинского, 2007.
12. Коромыслов, А. В. Состояние физического развития студенческой молодежи [Текст] / А. В. Коромыслов // Сборник материалов РеаСпоМед. – М., 2010. – С. 140–142.