

2. Gluzman Yu.V. (2018), "Practical training of students in the framework of the network master's program", *Humanities (Yalta)*, No. 1 (41), pp. 135–141.

Контактная информация: swetl.lanina@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 20.07.2021

УДК 378+796

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН

Виталий Сергеевич Лапин, доцент, Роман Викторович Дерешев, доцент, Николай Александрович Ермаков, доцент, Денис Омарович Куспак, старший преподаватель, Кирилл Васильевич Талпа, старший преподаватель, Елена Анатольевна Чанчаева, доктор биологических профессор, Горно-Алтайский государственный университет

Аннотация

Реализации физического потенциала в основном приходится на юношеский возраст, который ассоциируется с периодом обучения на постшкольном уровне, в том числе в вузах. Для формирования интереса к физической культуре и спорту в учебный план вузов вводятся элективные дисциплины для освоения избранных видов спорта. Цель исследования: оценить физическое развитие студентов первого курса и возможности развития их физического потенциала в условиях вуза. Методика и организация исследования. Оценивали длину, массу, индекс массы и композиционный состав тела студентов первого курса. Проводили анализ эффективности внедрения элективных дисциплин для развития физического потенциала студентов Горно-Алтайского государственного университета. Результаты исследования и их обсуждение. В физическом развитии студентов Горно-Алтайского государственного университета первого курса выявляется проблема избыточной массы тела и ожирения (16,1%), избыточного содержания жировой массы (35,5% у девушек; 6,7% у юношей), что совпадает с общемировой тенденцией. Для профилактики прогрессирования дисбаланса композиционного состава тела студентов и совершенствования их физических качеств в учебный план введены элективные дисциплины с целью освоения популярных для Горного Алтая видов спорта. Выводы. Эффективность внедрения элективных дисциплин в учебный процесс подтверждается большой вовлеченностью студентов в спортивную деятельность и высокими спортивными достижениями.

Ключевые слова: физический потенциал, студенты, элективные дисциплины.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.8.p155-158

DEVELOPMENT OF STUDENTS' PHYSICAL POTENTIAL THROUGH ELECTIVE DISCIPLINES

Vitaly Sergeevich Lapin, the senior lecturer, Roman Viktorovich Dereshev, the senior lecturer, Nikolay Aleksandrovich Ermakov, the senior lecturer, Denis Omarovich Kuspakov, the senior teacher, Kirill Vasilyevich Talpa, the senior teacher, Elena Anatolyevna Chanchaeva, the doctor of biological sciences, professor, Gorno-Altai state University

Abstract

Introduction. The main realization of physical potential occurs at the young age, which is associated with the period of study in universities. To form the interest in physical culture and sports, optional disciplines of individual sports are introduced into the curricula of universities. The purpose of the study is to evaluate the physical development of the first-year students and the possibilities of developing their physical potential in the university environment. Methodology and organization of the study. The length, weight, body mass index and compositional composition of the body of the first-year students were evaluated. The analysis of the effectiveness of the introduction of the elective disciplines for the development of the physical potential of students of the Gorno-Altai State University is carried out. The results of the study and their discussion. The problem of overweight and obesity (16.1%), excess fat mass (35.5% in

children) was revealed in the physical development of the first-year students of Gorno-Altai State University. To prevent the progression of the imbalance of the compositional composition of the students' body and improve their physical qualities, the elective disciplines were introduced into the curriculum in order to master popular sports for the Altai Mountains. Conclusions. The effectiveness of the introduction of the elective disciplines into the educational process is confirmed by the greater involvement of the students in sports activities and high sports achievements.

Keywords: physical potential, students, elective disciplines.

ВВЕДЕНИЕ

Известно, что совершенствование многих показателей опорно-двигательного аппарата завершается к 21 году у девушек и к 25 годам у юношей [3]. Основная реализация физического потенциала приходится на юношеский возраст, который ассоциируется с периодом обучения на постшкольном уровне, в том числе в вузах. Для формирования интереса к физической культуре и спорту в образовательном процессе студента недостаточно стандартных методов. В учебный план вводятся элективные дисциплины для освоения избранных видов спорта [2].

Региональный компонент в системе физического воспитания позволяет учитывать территориальные особенности, поэтому при разработке элективных дисциплин учитываются возможности природных условий, которые позволят студентам совершенствовать физические и спортивные показатели специальной спортивной направленности. Регионы с горным рельефом, со значительной вариабельностью вертикальной поясности и ландшафтов, большим количеством рек разных категорий сложности имеют большой потенциал для занятий определенными видами спорта [2]. Цель: оценить физическое развитие студентов первого курса и возможности развития их физического потенциала в условиях вуза.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проведено на базе Горно-Алтайского государственного университета (ГАГУ). Использован метод поперечных срезов и случайного подбора выборок. Всего обследовано 60 практически здоровых студентов 1-го курса (по 30 юношей и девушек 18–19 лет), обследуемые были разделены на группы в зависимости от пола. Оценивали длину, массу и индекс массы тела, а также композиционный состав [общее содержание жира (ОСЖ), мышечный компонент]. Измерение длины и массы тела проводили по стандартной методике В.В. Бунака. Композицию тела оценивали биоимпедансным методом (Tanita bc-545n, Япония). Значимость различий оценивали с помощью t-теста Стьюдента для независимых выборок. Для данных, распределение которых отличалось от нормального, использовали тест Манна-Уитни.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Длина тела девушек в среднем составила 162 см, юношей 175,4 см (таблица. 1).

Таблица 1 – Физическое развитие студентов первого курса

	Юноши	Девушки	p
Длина тела, см	175,4±1,51	162,0±1,50	<0,001
Масса тела, кг	68,7±1,73	60,1±1,79	<0,001
ОСЖ, %	14,6±1,25	27,9±1,59	<0,001
Мышечный компонент, %	53,6±1,42	40,5±0,61	<0,001

По данным литературы, процесс рост у юношей может продолжаться до 21-22 лет, у девушек он завершается к 16-17 годам [3]. Реализации данного генетического признака в полной мере способствуют полноценный сон, питание, а также физические нагрузки [3]. На основании анализа индивидуальных значений индекса массы тела выявили 16,1% студентов с избыточной массой тела и ожирением ($>27\text{кг/м}^2$); на основании значений общего содержания жира – 35,5% девушек и 6,7% юношей с высокими показателями

(>30%), 10% юношей с низкими (<6,5%). Для нормализации композиционного состава тела студентов необходимо увеличение доли суточной двигательной активности. Данные по мышечному компоненту у всех студентов соответствовал показателям нормы (таблица 1). Процент студентов первого курса с избыточной массой тела и ожирением (16,1%), выявленный в данном исследовании, соответствует общемировым значениям ожирения среди населения ювенильного возраста (20%). Из таблицы 2 следует, что многие физические качества при систематических занятиях достигают максимального развития преимущественно к 18–20 годам [1], поддержание данного уровня возможно лишь в процессе тренировок. В условиях ГАГУ развитие физического потенциала студентов реализуется при освоении элективных дисциплин (таблица 2). Возможность внедрения данных видов спорта в образовательный процесс объясняется природно-климатическими условиями региона.

Таблица 2 – Развитие физических качеств

Физические качества			Элективные дисциплины
виды		максимальное развитие, лет [1]	
скорость	быстрота	17	
	сила	18–20	
координация		17–18	
гибкость		15	
выносливость		18–25	

Из 72% студентов основной группы (группа А), посещающих занятия физической культуры по программе элективных дисциплин, 26% студентов дополнительно заняты спортом в секциях по избранным видам спорта (таблица 3). Интерес к занятиям спортом прививается студентам, начиная с первых курсов, при этом наиболее популярными видами спорта являются рафтинг, единоборства и волейбол. Доля студентов с низкой физической активностью составляет около 30%.

Таблица 3 – Доля студентов с различным уровнем вовлеченности в физическую активность (%)

Группа А		Группа В
Элективные дисциплины	Спортивные секции	
72	26	28

Таблица 4 – Спортивные достижения студентов ГАГУ (%)

Вид спорта	Кандидат в мастера спорта	Мастер спорта России	Мастер спорта России международного класса
рафтинг	2,1	1,05	0,95
единоборства	2,5	1,12	0,15

Развитие физического потенциала студентов ГАГУ посредством элективных дисциплин позволяет не только совершенствовать физическую форму, но и достигать высоких спортивных результатов различного уровня, в том числе в спорте высших достижений. Так, из общего количества студентов ГАГУ (>4000) высоких спортивных результатов студенты достигают в таких видах спорта как рафтинг и единоборства (таблица 4).

ВЫВОДЫ

В физическом развитии студентов ГАГУ первого курса выявляется проблема избыточной массы тела и ожирения (16,1%), избыточного содержания жировой массы (35,5% у девушек; 6,7% у юношей). Для профилактики прогрессирования дисбаланса композиционного состава тела студентов и совершенствования их физических качеств в учебный план введены элективные дисциплины с целью освоения популярных для Горного Алтая видов спорта. Эффективность внедрения элективных дисциплин в учебный процесс подтверждается большой вовлеченностью студентов в спортивную деятельность и высокими спортивными достижениями.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – Москва : Советский спорт, 2009. – 200 с.
2. Лапин В.С. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Методика воспитания выносливости в различных видах спорта (спортивный туризм, рафтинг, единоборства) / В.С. Лапин, Р.В. Дерешев, Е.А. Чанчаева. – Горно-Алтайск : РИО ГАГУ, 2020. – 112 с.
3. Федотова Т.К., Секулярная динамика показателей длины и массы тела детей России от рождения до 17 лет / Т.К. Федотова, А.К. Горбачева. – DOI: 10.17746/1563-0102.2019.47.3.145-157 // Археология, этнография и антропология Евразии. – 2019. – Т. 47, №3. – С. 145–157.

REFERENCES

1. Zatsiorsky, V.M. (2009), *Physical qualities of an athlete: fundamentals of theory and methods of education*, Soviet sport, Moscow.
2. Lapin, V.S., Dereshev, R.V. and Chanchaeva, E.A. (2020), *Pedagogical physical culture and sports improvement. Methods of endurance training in various sports (sports tourism, rafting, martial arts)*, RIO GAGU, Gorno-Altaysk.
3. Fedotova, T.K., Gorbacheva, A.K. (2019), "Secular dynamics of height and weight of russian children aged 0 to 17 years", *Archaeology, Ethnology and Anthropology of Eurasia*, Vol. 47, No. 3, pp. 145–157, DOI: 10.17746/1563-0102.2019.47.3.145-157.

Контактная информация: chan.73@mail.ru

Статья поступила в редакцию 04.08.2021

УДК 796.011.3:378.147

УСЛОВИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА ВО ВРЕМЯ САМОИЗОЛЯЦИИ И ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В 2020-2021 ГГ. В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19

*Татьяна Геннадьевна Львова, кандидат педагогических наук, доцент, Московский
авиационный институт (национальный исследовательский университет)*

Аннотация

В работе проведено исследование условий и содержания занятий физической культурой и спортом студентов (1–3 курс, возраст 18–22 года) в ФГБОУ ВО «МАИ» НИУ (далее МАИ), занимающихся в отделении общей физической подготовки (ОФП) в период самоизоляции и дистанционного обучения 2020-2021 гг. Исследованы условия, в которых студенты проводили самоизоляцию и дистанционное обучение в плане возможностей занятий физической культурой и спортом вне стен вуза, а также влияние этих реальных условий пребывания студентов на организацию учебного процесса по физической культуре дистанционно. Исследована реальная двигательная деятельность студентов во время самоизоляции и дистанционного обучения в период пандемии COVID-19 в 2020-2021 гг. Обучение студентов осуществлялось с помощью образовательного интерактивного интернет-ресурса, состоящего в том числе из учебного профиля @mai.lvova в социальной сети Instagram, интегрированного в систему электронного обучения МАИ (lms.mai.ru).

Анализ данных опроса студентов об условиях занятий физической культурой и о видах реализованной ими двигательной деятельности и соотнесение его с успешностью итоговых аттестаций свидетельствует о высоком уровне подготовленности и обученности студентов, которые в условиях мозаичной территориальной разобщенности и неравных условиях сумели эффективно организовать свои учебные и внеучебные занятия.

Ключевые слова: студенты, МАИ, физическая культура, спорт, фитнес, двигательная деятельность, самоизоляция, дистанционное обучение, COVID-19, условия занятий, образовательные платформы, интернет-ресурсы, соцсети.