

Здоровье как национальное достояние : монография. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2010. – С. 16–80.

7. Щеплягина Л.А. Физиология роста и развития детей и подростков (теоретические и клинические вопросы) / Под ред. А.А. Баранова, Л.А. Щеплягиной. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2000. – 584 с.

REFERENCES

1. Gladkaya, V.S., Gricinskaya, V.L., Galaktionova, M.Yu. and Kilina, O.Yu. (2017), *Methods and methods for assessing child growth and development*, Khakass State University, Abakan.

2. Grechkina, L.I. and Karandasheva, V.O. (2014), “Tendencies of physical development observed in adolescent boys over the recent 35 years”, *New research*, No.1 (38), pp. 23-30.

3. Melnik, V.A. (2018), “Influence of urbanization on the morphofunctional indicators of physical in schoolchildren”, *Person. Sport. Medicine*, No.18 (4), pp. 20-26.

4. Sautkin, M.F. (2016), “Age and sex patterns physical development of students 10-15 years old in the light of the acceleration”, *Personality in a changing world: health, adaptation, development*, No. 2(13), pp. 46-53.

5. Sautkin, M.F. (2018), “Admissional acceleration of growth and development of school-chohds”, *Personality in a changing world: health, adaptation, development*, No. 6(4), pp. 767-774.

6. Tsallagova, R.B., Komissarova, E.N., Panasyuk T.V. (2010), “Prediction of the growth and sports development of children and adolescents, taking into account the constitutional characteristics of the body”, *Health as a national treasure: monograph*, St. Petersburg, pp.16-80.

7. Ed. Baranov A.A. and Shcheplyagina L.A. (2000), *Physiology of growth and development of children and adolescents (theoretical and clinical issues)*, GEOTAR-media, Moscow.

Контактная информация: rbtsallagova@mail.ru

Статья поступила в редакцию 05.08.2020

УДК 796.011.3

ОЦЕНКА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОК ВОЛГОГРАДСКОГО ИНСТИТУТА УПРАВЛЕНИЯ – ФИЛИАЛА РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ

Людмила Борисовна Дзержинская, кандидат педагогических наук, доцент, Волгоградская государственная академия физической культуры; Сергей Геннадьевич Дзержинский, старший преподаватель, Волгоградский институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации

Аннотация

Правильное построение процесса физического воспитания зависит в первую очередь, от учета физического состояния занимающихся. В этой связи, оценка физического развития и функциональной подготовленности студенток-первокурсниц является актуальной проблемой, т.к. полученные данные позволяют преподавателю вуза определить стратегию своих педагогических действий. Цель исследования – изучить морфофункциональное состояние организма студенток первого курса Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС. В эксперименте приняло участие 78 девушек, зачисленных на первый курс в 2019–20 учебном году. Анализ полученных данных позволил заключить, что большинство девушек отличаются слабым физическим развитием (хорошее развитие грудной клетки отмечено только 37,2%, гармоничное физическое развитие – у 32,1%). Состояние сердечно-сосудистой системы абсолютного большинства девушек оценивается как удовлетворительное и неудовлетворительное. В среднем только у 8% студенток отмечается отличное ее функционирование. Полученные результаты необходимо учитывать при определении направленности процесса физического воспитания в течение 1-2 семестров обучения, выбора средств и методов, а также перечня двигательных тестов при проведении промежуточной и итоговой аттестации студенток.

Ключевые слова: физическое развитие, функциональная подготовленность, студентки.

ASSESSMENT OF MORPHOFUNCTIONAL STATE OF THE ORGANISM OF WOMEN STUDENTS OF VOLGOGRAD INSTITUTE OF MANAGEMENT – BRANCH OF RUSSIAN ACADEMY OF NATIONAL ECONOMY AND PUBLIC ADMINISTRATION

Luydmila Borisovna Dzerzhinskaya, the candidate of physical culture, senior lecturer, Volgograd State Academy of Physical Education; Sergei Gennadievich Dzerzhinsky, the senior teacher, Volgograd Institute of Management, branch of Russian Academy of National Economy and Public Administration

Abstract

The correct construction of physical education process depends, first of all, on taking into account the physical state of students. In this regard, the assessment of physical development and functional readiness of first-year women students is an urgent problem, because the obtained data allow the lecturer of higher educational establishment to determine the strategy of their pedagogical actions. The aim of the research was to study the morphological and functional state of the organism of first-year women students of Volgograd Institute of Management, a branch of the RANEPA. The experiment involved 78 girls enrolled in the first year in the 2019-20 academic years. The analysis of data obtained allowed us to conclude that the majority of girls are characterized by poor physical development (good development of the chest was noted only in 37.2%, harmonious physical development – in 32.1%). The state of the cardiovascular system of absolute majority of girls is assessed as satisfactory and unsatisfactory. On average, only 8% women students have excellent functioning. The results obtained must be taken into account when determining the direction of physical education process during 1-2 semesters of training, the choice of means and methods, as well as the list of motor tests during the intermediate and final certification of students.

Keywords: physical development, functional fitness, students.

ВВЕДЕНИЕ

Как известно, процесс физического воспитания должен базироваться на основе учета физического состояния занимающихся. Реализация данного условия обеспечивает научно обоснованное определение стратегии деятельности педагога, постановку долгосрочных целей, подбор оптимальных средств и методов физического воспитания.

Особенно важно учитывать данный факт на этапе высшего образования, где наряду с задачами сохранения и укрепления здоровья студентов, решаются задачи профессионального обучения: передача специфических прикладных знаний, формирование универсальных компетенций, профессионально важных двигательных умений и навыков, развитие профессиональных физических качеств и пр. [1, 2]

В этой связи особое значение приобретает изучение морфофункциональных показателей организма студентов, с одной стороны, отражающих их физическое здоровье, с другой, позволяющих наметить основные векторы педагогического воздействия.

Цель исследования – изучить морфофункциональное состояние организма студентов-первокурсниц Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе ВИУ – филиала РАНХиГС в период с сентября по декабрь 2019 года. В эксперименте приняло участие 78 студенток 1-го курса, обучающихся по специальностям 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности, 38.05.01 Экономическая безопасность, 37.05.02 Психология служебной деятельности.

Для достижения поставленной цели нами использовались следующие методы исследования: 1) антропометрия (рост, вес, окружность грудной клетки в покое, на вдохе, на выдохе). На основании полученных данных рассчитывались индексы Кетле, Пинье, Эрисмана; 2) функциональное тестирование (проба Руфье, ортостатическая проба, оценка адаптационного потенциала системы кровообращения по Р.М. Баевскому с соавт., 1987).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В результате проведенных антропометрических исследований, нами получены данные, характеризующие физическое развитие студенток-первокурсниц Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС (таблица 1). Полученные нами результаты позволили заключить, что нормальную массу тела по отношению к росту имеют только 78,2% студенток, 10,3% девушек имеют избыточную массу тела, а 12% – ее дефицит. В целом, по данным индекса Кетле, создается благоприятное впечатление о физическом развитии девушек. Однако, расчет и интерпретация показателей окружности грудной клетки к росту обследованных девушек, позволил нам прийти к заключению, что только треть студенток имеют хорошее ее развитие (37,2%). Вместе с тем, у более тридцати процентов студенток выявлено недостаточное развитие грудной клетки. В этой связи выглядят закономерно результаты расчета и интерпретации индекса Пинье, в соответствии с которыми гармоничное физическое развитие имеют 32,1% студенток и среднее развитие – 14,1% девушек. Безусловно, индекс Пинье, характеризует в первую очередь тип телосложения. Однако, очень крепкое и очень слабое физическое развитие в полной мере можно интерпретировать как резко дисгармоничное.

Таблица 1 – Показатели физического развития студенток-первокурсниц Волгоградского института управления (n=78)

Индекс Кетле		Индекс Пинье		Индекс Эрисмана	
Интерпретация индекса	Кол-во	Интерпретация индекса	Кол-во	Интерпретация индекса	Кол-во
Недостаток (дефицит) массы тела	9 чел. (11,5%)	Очень крепкое	4 чел. (5,1%)	Недостаточное развитие	27 чел. (34,6%)
		Крепкое	12 чел. (15,4%)		
Нормальная масса тела	61 чел. (78,2%)	Гармоничное	25 чел. (32,1%)	Среднее развитие	22 чел. (28,2%)
		Среднее	11 чел. (14,1%)		
Избыточная масса тела	8 чел. (10,3%)	Слабое	17 чел. (21,8%)	Хорошее развитие	29 чел. (37,2%)
		Очень слабое	9 чел. (11,5%)		

Учитывая тот факт, что 34,6% студенток первого курса имели недостаточное развитие грудной клетки, нами было выдвинуто предположение, что результаты оценки функционального состояния дыхательной системы будут тоже не оптимистичными. В этой связи, нами оценивалась деятельность только сердечно-сосудистой системы.

Полученные в ходе обследования экспериментальные данные позволили заключить, что у большинства обследованных девушек деятельность сердечно-сосудистой системы можно оценить как удовлетворительную и неудовлетворительную (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели функциональной подготовленности студенток-первокурсниц Волгоградского института управления (n=78)

Ортоstaticеская проба		Проба Руфье		Адаптационный потенциал системы кровообращения	
Оценка	Кол-во	Оценка	Кол-во	Интерпретация индекса	Кол-во
Отлично	9 чел. (11,5%)	Отлично	6 чел. (7,7%)	Удовлетворительная адаптация	10 чел. (12,8%)
Хорошо	20 чел. (25,6%)	Хорошо	18 чел. (23,1%)	Напряжение механизмов адаптации	28 чел. (35,9%)
Удовл.	32 чел. (41,1%)	Удовлет.	35 чел. (44,9%)	Неудовлетворительная адаптация	29 чел. (50,0%)
Неудовл.	17 чел. (21,8%)	Неудовлет.	19 чел. (24,3%)	Срыв адаптации	1 чел. (1,3%)

Как следует из таблицы 2, показатели ортостатической пробы были оценены «удовлетворительно» у 41,1% обследованных и «неудовлетворительно» – у 21,8% студенток. Удовлетворительная работоспособность сердечной мышцы выявлена у 44,9% студенток и неудовлетворительная – у 24,3% обследованных девушек. Кроме того, в 50,0% случаев отмечена неудовлетворительная адаптация, в 35,9% - напряжение механизмов адаптации. Следует отметить, что в среднем только у 8% студенток деятельность сердечно-сосудистой системы можно оценить на «отлично».

Полученные нами данные свидетельствуют, что сердечно-сосудистая система девушек не тренирована, даже незначительная двигательная нагрузка (переход из положения лежа в положение стоя) является для нее стрессовой и приводит к значительным вегетативным сдвигам в организме.

ВЫВОДЫ

Полученные в ходе исследования результаты свидетельствуют, что, большинство студенток-первокурсниц ВИУ – филиала РАНХиГС имеют слабое физическое развитие и низкую функциональную подготовленность, что объясняется снижением дополнительной двигательной активности в период обучения в 10–11 классах в связи с увеличением времени на подготовку к сдаче единых государственных экзаменов, с одной стороны, и неэффективностью процесса физического воспитания в старшей школе, с другой.

Вместе с тем, полученные данные морфофункционального состояния организма студенток первого курса позволяют преподавателям вузов определить приоритетные задачи физического воспитания в 1-2 семестрах обучения (в первую очередь это – повышение адаптационных возможностей организма девушек к физическим нагрузкам), направленность физического воспитания (необходимо увеличить долю образовательного компонента посредством обучения технике выполнения дыхательных упражнений, корригирующих и общеразвивающих упражнений). Логично предположить, что неудовлетворительное состояние сердечно-сосудистой системы не позволит девушкам продемонстрировать высокие результаты в двигательных тестах, связанных с проявлением выносливости. В этой связи целесообразно не включать бег на длинные дистанции в комплекс двигательных тестов для промежуточной и итоговой аттестации студенток первого курса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вольский В.В. Рассмотрение модели физического воспитания студентов на основе накопления ими знаний по здоровому образу жизни / В.В. Вольский, В.Н. Коваленко, А.Е. Батуринов // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.* – 2019. – № 2 (168). – С. 51–56.
2. О физическом воспитании в вузовском образовании / Г.А. Гилев, Э.В. Егорычева, Е.А. Клусов, Ю.В. Краев // *Теория и практика физической культуры.* – 2020. – № 1. – С. 48–49.

REFERENCES

1. Volsky V.V., Kovalenko, V.N. and Baturin, A.E. (2019), “Consideration of the model of students’ physical education on the basis of their knowledge accumulation on a healthy lifestyle”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (168), pp. 51–56.
2. Gilev, G.A., Egorycheva, E.V., Klusov, E.A. and Kraev, Yu.V. (2020), “About physical education in higher educational establishment”, *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 48–49.

Контактная информация: dzer-family@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 11.08.2020