УДК 378.37:796 DOI 10.17238/issn1998-5320.2018.31.120

Е. А. Сергиевич,
Омская гуманитарная академия

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОМСКОЙ ГУМАНИТАРНОЙ АКАДЕМИИ

Гармоничное развитие личности студентов является основной задачей коллектива кафедры физического воспитания любого вуза России. Известно, что физическое состояние обучающихся в высшей школе тесно связано с качеством усвоения знаний по различным направлениям подготовки вуза. Физические кондиции обучающихся напрямую зависят от базы, заложенной в средней школе. В зависимости от своего индивидуального физического состояния молодой человек может сохранить и укрепить своё здоровье в вузе, занимаясь физической культурой и спортом как во время академических занятий, так и в свободное время. Периодическое тестирование физических качеств помогает оценить физическое развитие обучающихся в вузе и позволяет корректировать программу по физической культуре и спорту.
Ключевые слова: физическое развитие, обучающиеся, высшая школа, выносливость, силовые и скоростные качества, спортивная квалификация, досуг, различные виды спорта.

Введение. Современные условия жизни общества ставят новые задачи перед гуманитарными вузами Российской Федерации – готовить конкурентоспособного, высококвалифицированного работника, отвечающего изменившимся запросам работодателя. Молодые специалисты – выпускники высшего учебного заведения – должны обладать большей, чем вчера, профессиональной мобильностью, что требует достаточно высокого уровня интеллектуальной деятельности [1]. В связи с этим современный темп жизни обучающегося в высшем учебном заведении постоянно возрастает. Что предъявляет молодым людям высокие требования к физическому и умственному состоянию? Известно, что здоровый человек может легко и качественно усвоить больший объём знаний. Ежегодное тестирование студентов очной формы обучения позволяет определить физическую подготовленность контингента и корректировать рабочую учебную программу с целью её совершенствования. Для этого используется ряд тестовых испытаний, рекомендованных рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт», одобренной Учёным советом ОмГА 31.08.2017 (Протокол № 2), утвержденной приказом ректора ОмГА от 31.08.2017 № 40.

Программа исследования. Объект исследования – физическое развитие обучающихся очной формы обучения Частного учреждения образовательной организации высшего образования «Омская гуманитарная академия».

Методы исследования – тестирование скоростно-силовых качеств, выносливости, анкетирование и опрос обучающихся на 1–3 курсе очной формы обучения, анализ научно-методической литературы, методы математической статистики.

Ежегодное тестирование студентов очной формы обучения позволяет определить физическую подготовленность контингента и даёт возможность корректировать рабочую учебную программу по физической культуре и спорту в высшей школе.

Различают входящее тестирование, текущие и итоговое. Для определения физического развития в сентябре–октябре 2017 года было проведено входящее тестирование студентов 1–3 курсов очной формы обучения.

Оценивались скоростные, силовые качества и общая выносливость. Результаты физического развития обучающихся в ОмГА представлены в таблицах 1 и 2.

Результаты и их интерпретация. Проведённое тестирование в сентябре–октябре 2017 года (входящий контроль) выявило, что физическое развитие девушек, обучающихся в вузе, находится на невысоком уровне. Тест, оценивающий общую выносливость (бег на 2 км), не был оценён в связи с низкими результатами. Силовые качества оценивались с помощью подтягивания на перекладине. У студенток, обучающихся на первом курсе, показатель оказался ниже на 3,8 ($P<0,05$), чем у девушек, в ОмГАУ (Омский государственный аграрный университет им. П. А. Столыпина) [3]. Скоростные качества оценивали с помощью бега на 100 м, и результаты его были на 0,3 с ($P>0,05$) хуже, чем у студенток ОмГАУ. Скоростно-силовые показатели оценивались с помощью прыжка с места. Результат этого теста на 4,1 см ($P<0,05$) меньше в сравнении с результатами студенток из ОмГАУ.

Таблица 1

Физическое развитие девушек, обучающихся на очной форме обучения в Омской гуманитарной академии

	1 курс	2 курс	3 курс
Бег 100 м (с), стандартная ошибка	18,9 0,62	17,3 0,39	18,6 0,27
Прыжок в длину с места (см), стандартная ошибка	156,7 2,99	161,4 5,09	159,6 2,33
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)*, стандартная ошибка	3,6 0,25	4 0,35	3,2 0,28
Сгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (кол-во раз), стандартная ошибка	4,8 0,53	5,1 0,56	4,8 0,61
Поднимание и опускание туловища (кол-во раз)**, стандартная ошибка	36,1 1,54	31,5 1,19	30,7 1,23
n	15	15	15

* – из положения виса (h = 90 см), хват сверху, в упоре без рывков, не прогибаясь в туловище, сгибая руки, подтянуться к перекладине касаясь её носом;

** – из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях, кисти за головой – поднять и опустить туловище за 60 секунд.

Таблица 2

Физическое развитие юношей, обучающихся на очной форме обучения в Омской гуманитарной академии

	1 курс	2 курс	3 курс
Бег 100 м (с), стандартная ошибка	14,2 0,12	14,2 0,10	14,5 0,15
Прыжок в длину с места (см), стандартная ошибка	210,8 8,19	215,7 5,63	204,9 4,82
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)*, стандартная ошибка	10 0,85	10 0,82	9,3 0,98
Отжимание от брусьев (кол-во раз), стандартная ошибка	11,6 0,71	8,9 0,94	8,1 0,63
Поднимание и опускание ног к перекладине (кол-во раз)**, стандартная ошибка	5,4 1,21	4,6 0,72	4,8 0,84
n	15	15	15

* – из положения виса без рывка подтянуться к перекладине, коснувшись её носом;

** – без рывков коснуться перекладины носками прямых ног.

Проведённое тестирование юношей первого курса ОмГА показало, что физические возможности оказались примерно такие же, как и у студентов ОмГАУ. Однако также следует отметить, что физическое развитие студентов второго и третьего курса статистически по значениям хуже, чем обучающихся в ОмГАУ. Вероятно, это связано с тем, что 65 % студентов ОмГАУ составляют жители сельской местности, образ жизни которых больше связан с физическим трудом.

Данные медицинского осмотра контингента обучающихся в ОмГА выявили, что 16 % нуждаются в обучении в подготовительной группе.

Многолетний опыт работы в высшей школе позволяет констатировать, что физическое развитие выпускников средней школы за последнее время ухудшается и имеет положительную динамику увеличения количества молодых людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья [3].

Опрос обучающихся на предмет спортивной квалификации позволил определить, что в настоящее время в ОмГА мастеров спорта РФ – нет, кандидатов в мастера спорта – один, 1 разряд имеют два человека.

По результатам проведённого анкетирования обучающихся в 2017/18 уч. г. в ОмГА (1–3 курсы), в которых приняло участие 85 человек, было выявлено, каким видом спорта во внеучебное время они хотели бы заниматься.

Таблица 3

Результаты анкетирования

Вид спорта	Общее кол-во чел. (юноши/девушки)	1 курс	2 курс	3 курс
Волейбол	18	5	8	5
Бадминтон	13	6	5	2
Восточные единоборства	12	5	3	4
Бокс (рукопашный бой)	12	3	4	5
Баскетбол	10	2	6	2
Большой теннис	9	2	4	3
Аэробика	7	5	1	1
Лёгкая атлетика	3	–	2	1
Пауэрлифтинг	3	3	–	–
Шахматы	3	–	2	1
Туризм	2	1	–	1
Плавание	2	2	–	–
Спортивные танцы	1	1	–	–

Выводы. Физическое состояние первокурсников, поступающих в высшее учебное заведение, имеет тенденцию к снижению как общей выносливости, так и скоростно-силовых качеств. Количество занимающихся спортом и имеющих спортивные разряды до поступления в высшую школу также уменьшается. Увеличивается число обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Для улучшения положения необходимо внести корректировку в учебную программу по физической культуре и спорту, увеличив часы на общефизическую подготовку.

Библиографический список

1. Килькинов М. В, Клусов Е. А., Попков А. И. Физическое воспитание и умственная работоспособность студентов // Проблемы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях : мат. второй межрегиональной (международной) науч.-метод. конференции. – Воронеж: ВГАУ, 2001. – С. 43–45.

2. Сергиевич Е. А., Мальцева И. Г., Лукьянчиков В. С. Динамика физической подготовленности студентов института ветеринарной медицины // Реализация дисциплин ГСЭД в рамках дистанционного обучения: теоретические и практические аспекты: сб. мат. – Омск: Изд-во ИП Е. А. Макшеевой: 2013. – С. 88–90.

3. Мальцева И. Г., Сергиевич Е. А. Изменение физической кондиции студентов в период обучения в вузе // Актуальные проблем физической культуры, спорта и туризма: мат. всеросс. науч.-практ. конф. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2013. – С. 166–169.

E. A. Sergievitch,
ORCID ID: http:orcid.org/0000-0003-2430-1791
Omsk humanitarian Academy,
2a 4th Cheluskintsev street, Omsk, 644105, Russian Federation

PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS IN PRIVATE EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF HIGHER EDUCATION «OMSK HUMANITARIAN ACADEMY»

Currently, the harmonious development of students' personality is the main task of Physical Education Department staff in any University of Russia. It is known that students physical conditions depend directly on the base given in the secondary school. Depending on his individual physical condition, a young man can maintain and improve his health in the University going in for physical culture and sports during academic classes and in his free time. Periodic testing of physical properties, helps to assess the students physical development at the University and allows to adjust the program of physical culture and sport.

Keywords: physical development, learning, higher education, endurance, power and speed, athletic skills, leisure, sports.

References

1. Gillinov M., Klusov E. A., Popkov A. I. Physical education and mental health of students. *Problemy fizicheskoj kul'tury i sporta v vysshih uchebnyh zavedenijah : mat. vtoroj mezhregional'noj (mezhdunarodnoj) nauch.-metod. konferencii* Voronezh, Voronezh state agrarian University. 2001, pp. 43–45.

2. Sergievich E. A., Maltsev G. I., Lukyanchikov V. S. Dynamics of physical preparedness of students of the Institute of veterinary medicine. *Realizacija disciplin GSJeD v ramkah distancionnogo obuchenija: teoreticheskie i prakticheskie aspekty: sb. mat*. Omsk: Publishing house of Baksheevo E. A. 2013, pp. 88–90 .

3. Maltseva I. G., Sergievich E. A Change the physical condition of students during training in high school. *Aktual'nye problem fizicheskoj kul'tury, sporta i turizma: mat. vseross. nauch.-prakt. konf*. Ufa: Publishing house BGPU, 2013. pp. 166–169.

Поступила в редакцию 17.11.2017

© Е. А. Сергиевич, 2018

Автор статьи:
Евгений Алексеевич Сергиевич, кандидат педагогических наук, доцент, Омская гуманитарная академия, 644105, Омск, 4-я Челюскинцев, 2а, e-mail: sok56@mail.ru

Рецензенты:
С. Е. Бебинов, кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой физической культуры и спорта, Омский государственный аграрный университет им. П. А. Столыпина.
С. Н. Якименко, кандидат педагогических наук, доцент, Омский государственный аграрный университет им. П. А. Столыпина.