

**Н. Н. Стешиц, Н. Л. Сахновская, Т. А. Глазко**

## **МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

Сегодня под физической готовностью студентов к профессиональной и самостоятельной жизни понимается направленный процесс формирования необходимого арсенала двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств и связанных с ними способностей, от которых зависит достижение высокой физической и умственной работоспособности, сохранение здоровья и творческое долголетие человека.

Физическая подготовленность студентов, относящихся к специальным медицинским группам (СМГ), имеет также специфическую направленность, смысл которой заключается в развитии двигательных способностей, которые имеют реабилитационную составляющую при наличии у студентов заболеваний.

Цель настоящего исследования состояла в определении уровня физической подготовленности студентов СМГ и анализе его динамики в четырех-летнем периоде обучения первокурсников.

В исследовании принимали участие студентки специального учебного отделения (СУО) 2019–2022 годов поступления в университет.

Анализ диагнозов студентов СУО за период с 2019 по 2022 г. включительно показал, что лидирующими являются заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА), зрительной (ЗС) и сердечно-сосудистой (ССС) систем (табл. 1).

Т а б л и ц а 1

Нозологические формы у студентов СМГ за 2019–2022 гг.

Год, кол-во сту- дентов	Нозологические формы, % от общего количества									Общее кол-во нозологичес- ких форм
	ССС	ДС*	НС	ЭС	ЖКТ	МПС	ЗС	ОДА	Про- чие	
2022, 112	12,1	3,5	1,7	6,1	5,2	5,6	21,7	42,4	1,7	231
2021, 207	16,3	6,3	1,6	2,8	4,2	3,7	22,6	39,8	2,6	429
2020, 258	18,9	3,3	0,9	3,3	3,6	4,5	21,7	41,3	2,5	552
2019, 151	24,9	3,7	2,0	3,5	5,8	5,8	18,7	40,9	2,6	347

\*ДС – дыхательная система, НС – нервная система, ЭС – эндокринная система, ЖКТ – желудочно-кишечный тракт, МПС – мочеполовая система

Это в целом определило направленность выбора средств физической подготовки:

- средства, развивающие динамическую и статическую выносливость, способствующие формированию мышечного корсета, навыка правильной осанки и улучшению питания костной и хрящевой тканей при заболеваниях ОДА;
- средства общеразвивающей направленности и специальные, направленные на укрепление глазодвигательных мышц, улучшение циркуляции внутриглазной жидкости и кровоснабжения глаза, снижающие зрительное утомление при заболеваниях ЗС;
- общеразвивающие упражнения, выполняемые в режиме аэробного энергообеспечения, и специальные упражнения, расширяющие функциональные возможности кардиореспираторной системы и регулирующие функцию вегетативной нервной системы при заболеваниях ССС;
- корригирующие упражнения, выполняемые группой и индивидуально в зависимости от имеющегося заболевания.

Предыдущие исследования показали, что распределение студентов СУО по учебным группам по предлагаемым группам А, Б и В не представляется возможным по причине того, что лишь 10,3 % из общего количества

занимающихся имеют в анамнезе только одно заболевание, 20,6 % – два, 26,5 % – три, 20,6 % – четыре, 16,2 % – пять, 2,9 % – шесть и 1,5 % – семь диагнозов. Сочетанность двух и более диагнозов редко предполагает их принадлежность к одной из вышеуказанных групп. Поэтому процесс физической подготовки данного контингента занимающихся в целом направлен в основном на развитие общей и силовой выносливости, координации и гибкости с учетом противопоказаний при имеющихся заболеваниях.

В результате этого в исследовании были использованы контрольные упражнения, предлагаемые в учебной программе и оценивающие уровень развития тех качеств, над которыми велась целенаправленная работа в течение определенного периода подготовки.

Силовые способности мышц брюшного пресса, спины, рук, ног оценивались индивидуально для каждого человека по его субъективному ощущению появления утомления при выполнении контрольного упражнения:

- силовая выносливость мышц пресса оценивалась количеством подниманий и опусканий плечевого пояса в исходном положении лежа на спине, согнув ноги, руки за голову либо вдоль туловища;

- силовая выносливость мышц спины определялась количеством поочередных подниманий разноименных руки и ноги из исходного положения лежа на животе, руки вперед;

- силовая выносливость мышц рук – сгибанием и разгибанием рук в упоре стоя на коленях;

- силовая выносливость мышц ног – приседаниями из положения основной стойки с подниманием рук вперед и последующим их опусканием (угол между голенью и бедром  $90^\circ$ );

общая выносливость оценивалась количеством пробегаемых метров за 6 минут (по самочувствию и показаниям при заболевании применялись варианты чередования бега с ходьбой или ходьба в быстром темпе);

гибкость оценивалась результатом наклона вперед из положения сидя на полу, ступни параллельны, расстояние между ними 20 сантиметров.

Анализ результатов контрольных упражнений позволяет преподавателю осуществлять подбор необходимых средств, методику их применения для развития двигательных способностей, имеющих значение не только в профилактике и лечении заболеваний, в том числе заболеваний, связанных с будущей профессиональной деятельностью, но и в укреплении здоровья в целом.

Мониторинг физической подготовленности студенток-первокурсниц 2019–2022 гг. поступления в университет показал, что самые низкие показатели отмечены в 2021 году, после года дистанционного обучения и ухудшения эпидемиологической ситуации (табл. 2).

Показатели физической подготовленности студенток 1 курса 2019–2022 гг.  
поступления в университет, % к общему количеству

Силовая выносливость мышц	Год	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
- пресса, кол-во раз		≤35	36	40	45	55
	2019	14,8	3,4	28,4	19,8	33,6
	2020	-	-	-	-	-
	2021	22,8	22,2	23,5	11,1	20,4
	2022	4,2	26,7	35,8	26,7	21,7
- спины, кол-во раз		≤39	40	45	55	65
	2019	21,8	7,2	10,3	16,4	44,3
	2020	-	-	-	-	-
	2021	18,2	30,8	32,7	6,3	12,0
	2022	4,2	18,3	41,7	21,7	14,2
- рук и плечевого пояса, кол-во раз		≤14	15	20	30	35
	2019	5,3	4,1	18,5	13,4	58,7
	2020	-	-	-	-	-
	2021	34,0	28,1	28,1	5,2	4,6
	2022	24,4	16,0	39,5	8,4	11,7
- ног, кол-во раз		≤24	25	30	35	40
	2019	3,3	4,3	4,3	11,8	76,3
	2020	-	-	-	-	-
	2021	22,0	36,8	23,8	5,8	11,6
	2022	7,8	22,4	38,8	12,1	19,0
Гибкость		0	5	10	15	25
	2019	35,7	17,9	25,0	21,4	0
	2020	-	-	-	-	-
	2021	32,6	26,0	17,3	19,5	4,3
	2022	11,8	20,6	44,1	8,8	14,8
6-минутный бег/ходьба		700	800	900	1000	1100
	2019	36,0	21,4	15,7	15,7	11,2
	2020	-	-	-	-	-
	2021	17,0	17,7	24,1	20,5	20,5
	2022	13,2	50,0	26,4	7,6	2,8

Как видно из табл. 2, вариативность исследуемых показателей высока, например, по лучшим показателям общей выносливости выделяются студентки 2021 года поступления в университет – 41,0 % отличных и хороших результатов, а в 2022 году поступили студентки, у которых результаты в 5 и 4 балла зарегистрированы всего в 10,4 % случаев. Такой же разброс результатов характерен и для других тестовых заданий.

Таким образом, определение уровня физической подготовленности студентов является одним из главных составляющих в подборе средств физической культуры, направленных на развитие двигательных способностей, необходимых для профилактики и коррекции имеющихся заболеваний, профилактики профессиональных заболеваний и совершенствования физического статуса человека в целом.