

УДК 796.011.2:378.4

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Л. А. САДОВСКАЯ

Белорусско-Российский университет

Могилев, Беларусь

Студенческая молодежь – стратегическое будущее нашей страны. Следовательно, проблемы физической подготовленности молодого поколения, так же как и состояние их здоровья, становятся первостепенными.

В высших учебных заведениях большое внимание уделяется физической подготовленности студентов основной медицинской группы – практически здоровых по медицинским показаниям – и подготовительной, имеющих небольшие отклонения в состоянии здоровья.

К студентам специальной медицинской группы оно менее пристальное. Количество же таких студентов ежегодно увеличивается и сейчас составляет в некоторых учебных заведениях от 30 % до 40 % всех обучающихся [1, 2].

Однако, являясь будущими специалистами в той или иной отрасли народного хозяйства, они должны иметь физическую подготовленность в соответствии с требованиями профессиональной и общественной деятельности.

В связи с этим физическая культура в высших учебных заведениях для студентов специальной медицинской группы направлена на повышение функциональных возможностей всех систем организма; совершенствование координации двигательных и вегетативных функций; повышение уровня сопротивляемости организма неблагоприятным факторам; обеспечение необходимого объема двигательной активности, отвечающего требованиям оздоровительной направленности; овладение спортивно-прикладными умениями и навыками для полноценного жизнеобеспечения, физического труда.

Цель работы – оценить физическую подготовленность части студентов специальной медицинской группы Белорусско-Российского университета; проследить тенденцию улучшения или ухудшения показателей к результатам студентов прошлых лет для дальнейшего корректирования занятий по физической культуре для данного контингента обучающихся.

Для оценки уровня подготовленности были взяты результаты контрольных упражнений осеннего семестра 2023 г. студентов II курса (юноши) со следующими заболеваниями: сколиоз различной степени тяжести; миопия средней степени; сердечно-сосудистые заболевания. Для сравнения – результаты студентов II курса за 2015 г. и 2019 г. с такими же заболеваниями.

Анализировались основные упражнения: сгибание-разгибание рук в упоре лежа; подтягивание на низкой перекладине; поднимание-опускание туловища из положения лежа; приседание, бег-ходьба за 6 мин.

Средние показатели выполнения контрольных упражнений, приведенные в табл. 1, позволяют оценить подготовленность нынешних студентов и их ровесников в 2015 г. и 2019 г.

Табл. 1. Средние показатели выполнения контрольных упражнений. Динамика физической подготовленности

Год обучения. Средний показатель. Динамика	Норматив (юноша)									
	Сгибание-разгибание рук		Подтягивание		Поднимание-опускание туловища		Приседание		6-минутный бег-ходьба	
	Количество раз	% от макс.	Количество раз	% от макс.	Количество раз	% от макс.	Количество раз	% от макс.	Количество метров	% от макс.
Максимальный результат	35		26		50		50		1400	
2015 г. Средний показатель	27	77	23	88	50	100	50	100	1315	94
2019 г. Средний показатель	25	71	19	73	43	86	49	98	1100	79
2023 г. Средний показатель	22	63	20	77	41	82	47	97	990	71
Динамика к 2019 г.	-3	-8	+1	+4	-2	-4	-2	-1	-110	-8
Динамика к 2015 г.	-5	-14	-3	-11	-9	-18	-3	-3	-325	-23

Выводы.

1. Данные таблицы позволяют констатировать снижение физической подготовленности студентов специальной медицинской группы на протяжении ряда лет.

Значительно ухудшилась общая выносливость – результаты 6-минутного бега-ходьбы стали меньше на 23 % по отношению к 2015 г.

Показатели всех силовых упражнений также снизились к 2015 г.

2. Слабая физическая подготовленность данной категории студентов, возможно, является следствием существенного отставания теории и методики физического воспитания от требований вузовской практики и реалий современной жизни.

3. Необходимо скорректировать аэробную и силовую нагрузку. Больше индивидуализировать подбор упражнений и их дозировку в зависимости от физических возможностей студентов.

Это позволит системно и целенаправленно реализовать потенциал занятий физической культурой для студентов специальной медицинской группы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Садовская, Л. А. Сравнительный анализ заболеваемости студентов на начальном этапе обучения в БРУ / Л. А. Садовская / Материалы, оборудование и ресурсосберегающие технологии: материалы Междунар. науч.-техн. конф. – Могилев: Белорус.-Рос. ун-т, 2018. – С. 484–485.

2. Эффективность занятий физической культурой студентов с учетом уровня подготовленности / А. В. Щур [и др.] // Неделя науки СПбПУ. Высшая школа техносферной безопасности: материалы науч. конф. с междунар. участием. – Санкт-Петербург: Политехн. ун-т, 2017. – С. 8–10.