

# ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК СТУДЕНТОВ 17–21 ГОДА НА ОСНОВАНИИ СОМАТОДИАГНОСТИКИ

Т.В. Ломовцева

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Россия

**Актуальность.** Студенческая молодежь является особой социальной группой нашего общества, процесс подготовки которой к квалифицированному профессиональному труду стал видом сложной, напряженной деятельности. Физическая культура и спорт как необходимый элемент этой деятельности выступают мощным средством социального становления личности студента, активным фактором совершенствования индивидуальных качеств.

Однако, современный образ жизни молодого поколения России, вступает в противоречие с физиологическими потребностями организма, а дефицит двигательной активности ведет к росту заболеваемости и, соответственно снижению трудовой активности. Современная организация работы по физическому воспитанию не играет важной роли, так как лишь контролирует уровень развития основных двигательных качеств или общую физическую подготовленность.

**Цель исследования:** оценить индивидуальные характеристики физической подготовленности студентов первых курсов экономических вузов, на основании использования методов расширенной соматодиагностики и тестографии.

Исследование проводилось на базе «Российского университета кооперации» и «Российского торгово-экономического университета», в исследованиях приняли участие студенты – юноши в возрасте от 17 лет до 21 года в количестве 86 человек. В анкетном опросе принимали участие юноши и девушки, общее количество респондентов 190 человек.

В настоящее время важные характеристики студенческого потенциала, имеют тенденцию ухудшаться из года в год. Это подтверждают результаты проведенного нами констатирующего эксперимента.

**Результаты исследования.** По результатам ежегодного медицинского обследования было выявлено, среди юношей и девушек, учащихся на первом курсе 47 человек имеют заболевания, что составляет более 55% от общего количества учащихся первого курса. Среди заболеваний в основном наблюдаются нарушение зрения (17,5%), болезни ЖКТ (15%), сердечно-сосудистой системы (37,5%), бронхиальной астмой (12,5%). Небольшое количество страдает нарушениями осанки (2,5%), а также плоскостопием (2,5%), мигренями (2,5%), пиелонефритом (5%) и заболеваниями кожи (2,5%).

Установлено, что у студентов в настоящее время наблюдается снижение общего интереса к физической культуре. Так одним из основных мотивов для занятий служит получение итоговой аттестации – 40%, 18% – занимаюсь потому, что это делают другие, 14% – хотят иметь красивое тело и 15% – занимаются для хорошего настроения, 13% – не смогли выявить наиболее важных мотивов. На вопросы, касающиеся состояния здоровья, оценки самочувствия и влияния на работоспособность физической культуры, получены следующие ответы: большинство студентов свое состояние здоровья оценивают как «хорошее»– 71%, 16% – считают его «отличным», а 13% «неудовлетворительным». Здесь же наблюдается противоречие, так на вопрос: «Наиболее частые причины, по которым студенты не занимаются физической культурой и спортом» 73% ответили что, не позволяет состояние здоровья. На вопрос: «Способствуют ли занятия физической культурой укреплению здоровья и улучшению самочувствия?», были получены следующие ответы: «ДА»– 61%, «Не знаю»– 27% и 12% – «НЕТ». 55% респондентов на вопрос о влиянии физической культуры на их работоспособность ответили, что не знают, 23% –ответов «НЕТ», а 22% «ДА».

Сравнение результатов анкетного опроса и фактического состояния здоровья, показало, что субъективное восприятие здоровья не отвечает объективным данным. Анкетный опрос не дает полной оценки истинного состояния.

Анализируя показатели функциональной подготовленности студентов, по основным индексам выявлено, что у 48% студентов – низкий индекс Робинсона, который свидетельствует о недостаточном уровне регуляции сердечно-сосудистой системы. Можно отметить, что в показателях по индексу Скибинского, который отражает снижение функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем, выявлено хорошее состояние. Функциональная оценка физической работоспособности по Индексу Руфье у студентов удовлетворительная. Индекс Шаповаловой, который отражает силу и скоростно – силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины, показатель низкий.

С целью изучения физического развития студентов вуза нами была проведена соматодиагностика по методу Р.Н. Дорохова (1979,1984), анализировался габаритный уровень варьирования (ГУВ). Было выявлено три основных типа: 50% – МиС, 27%– МаС и 23% лиц МеС типа.

Индекс Кетле I, характеризующий физическое развитие и наличие избыточного либо дефицита массы тела, составил в среднем 0,418, в то время как нормой является величина 0,370–0,400. Следовательно, у большинства обследуемых юношей наблюдается склонность к избыточному весу.

Внутригрупповая физическая подготовленность студентов неодинакова. Было выявлено три уровня проявления физических качеств: средний, выше и ниже среднего. Под влиянием целенаправленных занятий по физической подготовке отмечены достоверные изменения в скоростных и силовых показателях, однако, показатели выносливости не изменились в конце года.

У студентов различных соматических типов выявлено неодинаковое распределение, как по уровням физической подготовленности, так и по приростам физических качеств.

Уровень физической подготовленности группы студентов МеС типа был выше в проявлении скоростно-силовых и скоростных качествах, несколько ниже были показатели силы мышц верхних конечностей и выносливости. Самые низкие показатели результатов в тестировании наблюдаются у студентов МаС типа. Студенты МиС типа имели средние показатели.

Приросты показателей физической подготовленности у лиц различных соматотипов очень не одинаковые. Самые высокие приросты наблюдаются в подтягивании на перекладине, а самые низкие в беге на 100м и 1000 м, средний прирост показателей в прыжках в длину с места. На рисунке видно, что самый высокий прирост в подтягивании на перекладине в группе МиС типа равный 10,26 %, приросты в прыжках в длину и в беге на 1000 м практически одинаковые и составляют

4,2 % и 4,29 % соответственно. Самый низкий прирост в этой группе в беге на 100м и равен 2,05 %.

В группе MeC типа средний прирост результатов в подтягивании на перекладине и в прыжках в длину, самый низкий показатель в беге на 1000 м и на 100 м.

Самые низкие приросты наблюдаются в группе лиц MaC типа. В этой группе самый высокий показатель в подтягивании на перекладине 7,69 %, низкий прирост в прыжках в длину 2,2 % и очень низкие приросты в беге на 100м и 1000м равные 0,61 % и 0,14 %.

**Выводы.** Опыт работы со студентами и педагогические наблюдения показали необходимость реорганизации планирования физических нагрузок для студентов высших учебных заведений, которое должно проводиться с учетом их габаритного варьирования. Целесообразно создание групп для плановых и самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей.

При обследовании уровня физической подготовленности было выявлено, что результаты студентов отнесенных к различным соматотипам отличаются от общегрупповых. Выявленное различие позволяет нам разработать оценочную таблицу уровня физической подготовленности студентов 17–21 года в зависимости от их соматического типа.

В работах некоторых авторов отмечается необходимость разработки данных таблиц для дифференцированного подхода к оценке уровня физической подготовленности студентов. В заключение следует отметить, что студенты не готовы самостоятельно оценить свое здоровье. Недостаточный уровень знаний о своем состоянии здоровья и физической подготовленности отрицательно сказывается при самостоятельном контроле.

Анкетный опрос не дает полной оценки истинного состояния. Поэтому необходимо каждому студенту вести дневники своего состояния здоровья, а также индивидуально проводить беседы, в чем особенности каждого студента и составлять индивидуальные программы с учетом соматических особенностей и функциональной подготовленности.

Доказана необходимость разработки межвидовых оценочных таблиц в зависимости от габаритного варьирования обследуемых. Использование разработанных нами межтиповых оценочных таблиц, позволит оценивать учащихся по результатам тестирования и соматическому типу, а также изменит, результаты оценок и послужит основой для разработки специальных упражнений, т.е. индивидуализировать учебный процесс.