

2. Жадько, Д.Д. Самостоятельная работа студентов по физической культуре в учреждениях высшего образования: учеб. пособие / Д.Д. Жадько, В.В. Григоревич, Н.А. Кандаракова. – Гродно: ГрГМУ, 2020. – 208 с.
3. Жадько, Д.Д. Сравнительная характеристика динамики физической подготовленности студентов учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет» в течение учебного года / Д.Д. Жадько, В.В. Григоревич // Веснік Мазырскага дзярж. пед. ун-та імя І.П. Шамякіна. – 2017. – №2(50). – С.63-71.

УДК 613.71-057.87:[378.4:61](476.6)

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ УО «ГРГМУ»**

Н.А. Кандаракова¹, Т.В. Хонякова¹, О.Н. Озимко¹, П.В. Снежицкий²

¹УО «Гродненский государственный медицинский университет» (Республика Беларусь, 230009, г. Гродно, ул. Горького, 80; e-mail: mailbox@grsmu.by)

²УО «Гродненский государственный аграрный университет» (Республика Беларусь, 230008, г. Гродно, ул. Терешковой, 28; e-mail: ggau@ggau.by)

Аннотация. В статье представлены результаты антропометрического и физиометрического обследований студентов, занимающихся в специальных медицинских группах, характеризующие их функциональное состояние.

Ключевые слова: студенты, специальные медицинские группы, двигательнo-культурная деятельность.

**PHYSICAL CONDITION OF STUDENTS OF THE SPECIAL
EDUCATIONAL DEPARTMENT OF EE «GRGMU»**

N.A. Kandarakova¹, T.V. Khonyakova¹, O.N. Ozimko¹, P.V. Sniazhynski²

¹EI «Grodno State Medical University» (Belarus, Grodno, 230009, 80 Gorkogo st.; e-mail: mailbox@grsmu.by)

²EI «Grodno State Agrarian University» (Belarus, Grodno, 230008, 28 Tereshkova st.; e-mail: ggau@ggau.by)

Summary. The article presents the results of anthropometric and physiometric examinations of students involved in special medical groups, characterizing their functional state.

Key words: students, special medical groups, movement and cultural activities.

Актуальность. Последние полвека стремительными темпами снижается уровень естественной природосообразной двигательной активности человека, а современный мир «с его информационно-технологическим уклоном», не смотря на обилие двигательно-культурной информации, не располагает к ее замещению двигательно-активными культурными видами деятельности. Со снижением жизненно необходимой двигательно-культурной активности подрастающего поколения, возрастает количество больных детей, отнесенных к занятиям в СМГ [1, 2]. Их число на выпуске из школ в некоторых учреждениях общего образования уже приближается к 20 %, а иногда и превышает этот уровень. Данная проблема становится все более актуальной также и в студенческой среде Республики Беларусь, поскольку к 4 – 5 курсу обучения количество пришедших в учреждение высшего образования детей специального учебного отделения увеличивается еще в 1,5 раза [3, 4]. В связи с этим целью настоящей статьи стало представление результатов комплексной педагогической диагностики физического состояния обучающихся в СМГ студентов на основе антропометрических, соматоскопических и физиометрических измерений, характеризующих глубину данной проблемы в учреждении образования «Гродненский государственный медицинский университет».

Для исследования применялись методы теоретического анализа, обобщения и синтеза эмпирических данных, полученных на основе инструментальных методов антропометрии, соматоскопии и физиометрии студентов ($n = 378, 22 \pm 17,36$), находящихся на пике онтогенеза (17-21 год). Средний показатель длины тела составил $170,3 \pm 9,6$ см (у девушек – $167,00 \pm 6,98$ см и у юношей – $182,10 \pm 8,38$ см), а средний показатель массы тела – $63,34 \pm 14,15$ кг (у девушек – $59,45 \pm 10,95$ кг и у юношей $77,4 \pm 15,53$ кг). В соответствии с полученными данными был рассчитан индекс массы тела, который составил в целом у исследуемой совокупности $21,54 \pm 3,84$ кг/см² (у девушек – $21,19 \pm 3,45$ кг/см² и у юношей $22,81 \pm 4,83$ кг/см²), что свидетельствует об отсутствии проблем с лишним весом у студентов, отнесенных к СМГ (норма для женщин 19 – 25,8 кг/см² и для мужчин 20 – 25 кг/см²). В результате были получены статистические данные, позволившие констатировать отклонения от нормы в уровне физического состояния исследуемых студентов в сторону уменьшения по показателям абсолютной и относительной силы.

Достаточно информативным показателем физического развития является метод кистевой динамометрии, который служит для определения абсолютной силы человека. В исследовании кистевой динамометрии (левая и правая), приняли участие 392 студента (девушки – 306,

юноши – 86). Средний показатель абсолютной силы левой руки составил $25,59 \pm 7,88$ кг (девушки – $29,91 \pm 4,96$ кг и юноши $35,15 \pm 8,89$ кг), а правой руки – $27,06 \pm 8,25$ кг (девушки – $24,07 \pm 4,99$ кг и юноши $37,71 \pm 8,78$ кг). При сравнении данного показателя с нормой для девушек в возрасте от 16 до 19 лет, которая составляет 31,3 – 33,8 кг и для юношей в этом же возрасте – от 45,9 до 51,0 кг, следует отметить, что большинству обследованных студентов (как девушек, так и юношей) присуще наличие более низкого уровня силовых показателей относительно нормы физического развития в их возрасте. А также примечательно то, что среди девушек преобладают «леворукие», а среди юношей «праворукие» (по преобладанию сильнейшей руки).

Для определения уровня относительной силы человека используется расчет процентного соотношения силовых эмпирических данных кистей рук к массе тела, что является показателем силового индекса. Силовой индекс наиболее объективно показывает уровень эффективности силового взаимодействия конкретного человека с окружающей средой. Силовой индекс обследованной когорты студенческой молодежи у девушек составил 45,39 % (при норме 48-50 %), а у молодых людей 47,06 % (при норме 65-80 %). Это свидетельствует о недостаточном уровне относительной силы у девушек и очень низком у юношей.

Выводы. Анализ исследуемых показателей студенческой молодежи, отнесенных по состоянию здоровья к занятиям в специальных медицинских группах, позволяет заключить то, что при нормальных значениях индекса массы тела, показатели абсолютной и относительной силы у девушек и у юношей находятся на достаточно низком уровне. Данный факт свидетельствует о сниженной миофасциальной функции опорно-двигательного аппарата молодых людей, к чему могло привести преобладание гиподинамических видов деятельности в образе жизни последних. Следовательно, подобная ситуация является болезнетворной, что способствует дальнейшему ухудшению здоровья студентов. Данный факт требует разработки и внедрения в образовательный процесс учреждений высшего образования более эффективных методик физического воспитания, способных повысить уровень здоровьесозидательной двигательной активности студентов в их образе жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Опрышко, А. А. О применении дневника в организации самостоятельной работы студентов [Электронный ресурс] / А. А. Опрышко // Известия ЮФУ. Технические науки. 2010. №10. Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/o-primeneni-i-dnevnik-a-v-organizatsii-samostoyatelnoy-raboty-studentov> . Дата доступа : 29.03.2022.

2. Снежицкий, П.В. Биосоциальный аспект двигательной культуры в генезисе здоровьесозидающей функции личности / П.В. Снежицкий / Мир спорта – 2021. – № 3. – С. 82 – 88.
3. Снежицкий, П.В. Организация здоровьесберегающей учебной деятельности на уроках гуманитарного цикла / П.В. Снежицкий, Ю.В. Бубен / Сибирский учитель – 2020. – № 5. – С. 22 – 30.
4. Снежицкий, П.В. Количественно-качественные аспекты здоровьесозидательной функции двигательной деятельности личности в условиях сельского биогеосоциозенеза / П.В. Снежицкий / Мир спорта – 2021. – № 4. – С. 84 – 90.

УДК 796.01

ПРИМЕНЕНИЯ СКИППИНГА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

О.Н. Руссу

ГАОУ ВО «Московский городской педагогический университет»
(Москва, 129226, Россия, 2-й Сельскохозяйственный проезд, 4, корп. 1;
e-mail: fedchukdima@rambler.ru)

Аннотация: Целью представленного в статье исследования является гипотеза о влиянии использования скиппинга для развития скоростно-силовых качеств у студентов вуза. С помощью методов анализа научной литературы, педагогического наблюдения, контрольно-педагогических испытаний, педагогического эксперимента и метода математической статистики нами решались задачи по определению влияния скиппинга на скоростно-силовые качества студентов. По итогам исследования были сделаны выводы, что использование новых видов физической нагрузки благоприятно влияет на физическое состояние студентов.

Ключевые слова и фразы: скиппинг, физическая активность, студент, качество, тренировка.

THE USE OF SKIPPING FOR THE DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH QUALITIES OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

O.N. Russu

GAOU VO «Moscow City Pedagogical University» (Moscow, 129226,
Russia, 4 Vtoroy Selskhozajstvenny proezd; e-mail: info@mgpu.ru)

Summary. The purpose of the research presented in the article is a hypothesis about the influence of skipping for the development of speed and strength qualities of university students. Using the methods of analysis of scientific literature, pedagogical observation, control and pedagogical tests,