

При этом выявлено также, что значительная часть (70%, среди них 6 юношей и 8 девушек) студентов, принявших участие в анкетировании, при программной регламентации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» воспринимает их как активный отдых, как «разрядку» от однообразного аудиторного учебного труда. В УрГУПС студенты могут выбрать такие спортивные направления, как волейбол, теннис, шахматный клуб, также существует возможность заниматься на занятиях физкультурой скандинавской ходьбой. Как видится, право студента выбирать различные виды спорта, системы физических упражнений лишь поддержит его интерес к таким занятиям.

В результате выявлено, что при выборе того или иного спортивного направления, той или иной системы физических упражнений человек должен учитывать уже имеющиеся физические качества, умения, навыки и данные, чтобы занятия избранным видом спорта или физических упражнений могли дать ожидаемый от них физический эффект. Изучив теоретические основы, можно посетить занятия по выбранному виду спорта, фиксируя результаты для отслеживания динамики. Анализ результатов занятий, общего самочувствия, условий доступности и других факторов позволит заключить, насколько подходит этот вид занятий для конкретного человека. Кроме того, важно, чтобы избранное направление приносило человеку удовольствие. Лишь в таком случае занятия физической культурой и спортом будут систематическими, и человек будет посещать тренировки долгие годы.

Библиографический список:

1. Голубина, О.А. Способы проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в зависимости от пола и возраста занимающегося / О.А. Голубина // StudNet. 2022. №8. С. 63-68. Текст: непосредственный.
2. Иванов, В.Д. Самостоятельные занятия физической культурой как основа активной жизнедеятельности студента / В.Д. Иванов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2021. №8. С. 82-87. Текст: непосредственный.
3. Карасев, А.Г. Роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом в условиях пандемии / А.Г. Карасев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. №9. С. 54-58. Текст: непосредственный.
4. Катаны, И.А. Мотивация и целенаправленность организации, содержания самостоятельного занятия физическими упражнениями различной направленности / И.А. Катаны // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. №11. С. 92-99. Текст: непосредственный.

УДК 331.101:796.14.3

Рафикова А.Р.

Rafikova A.R.

Академия управления при Президенте Республики Беларусь

АНАЛИЗ ДИНАМИКИ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ
В ДИАГНОСТИКЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ
К ОСВОЕНИЮ ПРОФЕССИИ

Аннотация. В статье автор связывает успешность профессиональной подготовки с функциональной готовностью организма студентов к напряженному умственному труду учебной деятельности. Изучение десятилетней динамики антропометрических параметров студентов-первокурсников позволило выявить ухудшение грудного показателя, оказывающего влияние на дыхательную функцию организма студентов и снижающего уровень их физической подготовленности, зарегистрированный ранее.

Ключевые слова: студенты, антропометрия, грудной показатель.

ANALYSIS OF THE DYNAMICS OF ANTHROPOMETRIC PARAMETERS IN
THE DIAGNOSTICS OF FUNCTIONAL READINESS OF STUDENTS FOR
PREPARATION FOR A PROFESSION

Abstract. In the article, the author correlates the success of professional training with the functional readiness of the students' body for intense mental work of educational activities. The study of the ten-year dynamics of anthropometric parameters of first-year students made it possible to identify a deterioration in the chest indicator, which affects the respiratory function of the students' body and reduces the level of physical fitness recorded earlier.

Keywords: students, anthropometry, chest index.

Стратегия подготовки специалиста с высшим образованием в условиях инновационной модели обучения предполагает повышение качества профессиональной подготовки, ее компетентностную ориентированность, обеспечивающую овладение обучающимися научными знаниями и способностями к творческому решению учебных, а в последующем профессионально-трудовых задач. При этом реализация любой стратегии подготовки к чему-либо возможна лишь при условии наличия достаточных функциональных возможностей организма. В данном случае – будущего молодого специалиста.

Функциональная подготовленность рассматривается как базовое многокомпонентное свойство организма, сущностью которого является уровень совершенства физиологических механизмов, их готовность обеспечить проявления всех необходимых для какой-либо специфической деятельности качеств, обуславливающее прямо или косвенно физическую работоспособность (И.Н. Солопов, 2001, 2007). Функциональная подготовленность напрямую зависит от физического развития, функционального состояния и физической

подготовленности организма. В связи с чем вполне закономерен интерес исследователей к изучению соматометрических особенностей и физических показателей современной молодежи. Как с целью получения научных данных об изменчивости признаков, так и для прогноза потенциальных возможностей будущих специалистов.

Исследования достаточно широкого ряда ученых свидетельствуют о снижении уровня физической подготовленности студенческой молодежи [3]. Также указывается на тенденции: к замедлению темпов секулярных трендов, связанных с акселерацией показателей физического развития молодежи в различных регионах проживания [2, 4], к ухудшению состояния здоровья молодых людей в результате влияния факторов техногенной среды и малоподвижного образа жизни [1].

С целью изучения функциональной готовности к образовательному процессу молодежи в период профессионального самоопределения нами были изучены показатели физического развития на примере студентов-первокурсников Института управленческих кадров Академии управления при Президенте Республики Беларусь. Общепризнанными индикаторами физического развития принято считать: длину тела, его массу и обхват грудной клетки. Дополнительно изучался индексный показатель массы тела. Указанные показатели будущих руководителей системы госуправления рассматривались в динамике последних десяти лет (2013-2023 гг.).

Прежде в наших публикациях мы отмечали полученные результаты по снижению уровня физической подготовленности и состояния здоровья поступающих, а также уменьшению количества абитуриентов, имеющих спортивные разряды по каким-либо видам спорта. С каждым годом увеличивается число первокурсников, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группам по физической культуре (т.е. лиц, не способных в полном объеме выполнять требования учебной программы по физическому воспитанию). Похожие тенденции отмечают и в других учреждениях высшего образования республики, что, очевидно, связано с несоответствием объема двигательной активности детей, подростков и молодежи биологическим нормам, необходимым для полноценного развития молодого организма. В свою очередь, повышенное напряжение адаптационных процессов в условиях хронической техногенной нагрузки при сниженных функциональных возможностях приводит к развитию заболеваний.

Поскольку рост (длина тела) является суммарным показателем пластических процессов в организме, а масса тела отражает степень развития костно-мышечного аппарата, внутренних органов и подкожно-жировой клетчатки, нам было интересно проанализировать изменялись ли эти показатели в течение последних десяти лет и

в какую сторону, а также могло ли это повлиять на уровень физической подготовленности поступавших в академию студентов.

Так, средние показатели длины тела у девушек-первокурсниц в период с 2013 по 2023 г. несколько снизились – на 1,39 см. При этом, показатели массы тела достоверно не изменились. Средний показатель в 2013 г. составлял 60,6 кг, а в 2023 г. – 60,9 кг (разница составила 300 г).

В динамике рассматриваемого периода показатели длины тела по годам варьируют от 167,09 см в 2013 г. (самый высокий показатель) до самого низкого до 163,45 см в 2020 г. (рис.1). Самые низкие средние показатели массы тела отмечались у девушек в 2016 г. (56,28 кг), в 2020 г. (55,69 кг) и в 2021 г. (56,99 кг). Соответственно, статистически достоверное различие можно отметить между средними показателями в период 2016-2021 г. и данными массы тела в 2023 г. (разница составляет 4,51 кг).



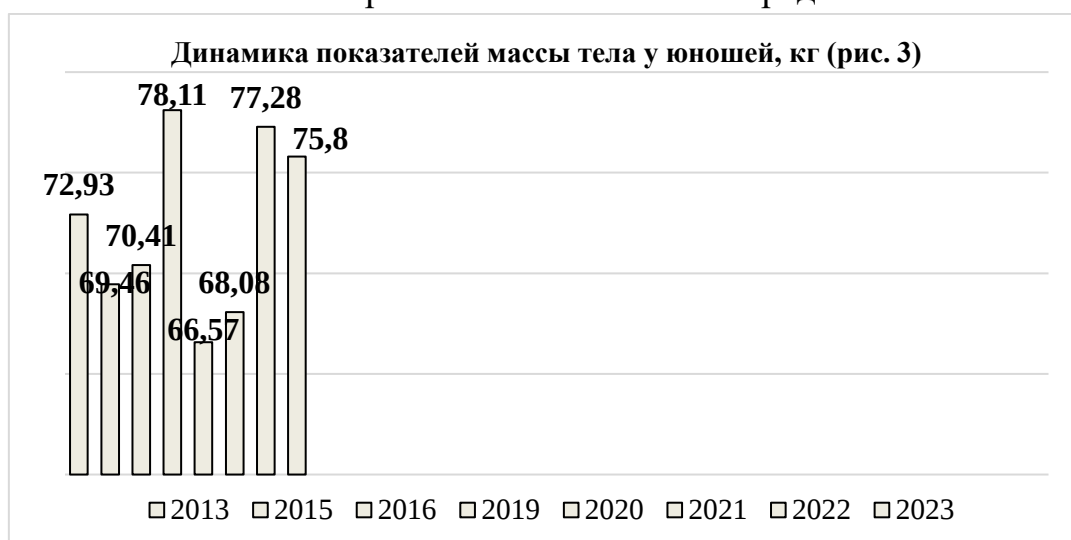
Средний показатель индекса массы тела составил 22,14 кг/м², что в целом соответствует нормальным значениям. Вместе с тем, педагогические наблюдения показывают, что с каждым годом из числа поступивших в Академию управления отмечается все большее количество девушек, имеющих избыточную массу тела и ожирение.

Аналогичные показатели получены относительно длины тела юношей-первокурсников. Разница между средними показателями в 2013 г. (178,8 см) и в 2023 г. (181 см) составила 2,2 см. То же следует отметить и в показателях массы тела. Для юношей характерна более выраженная динамика массы тела, чем у девушек – прирост составил от 72,9 кг в 2013 г. до 75,8 кг в 2023 г. (разница составила 2,9 кг).

В динамике 2013-2023 гг. самые низкие средние показатели роста у юношей, поступивших в академию в 2019 г. – 174,98 см, а самые высокие в 2023 г. – 181 см (рис.2).

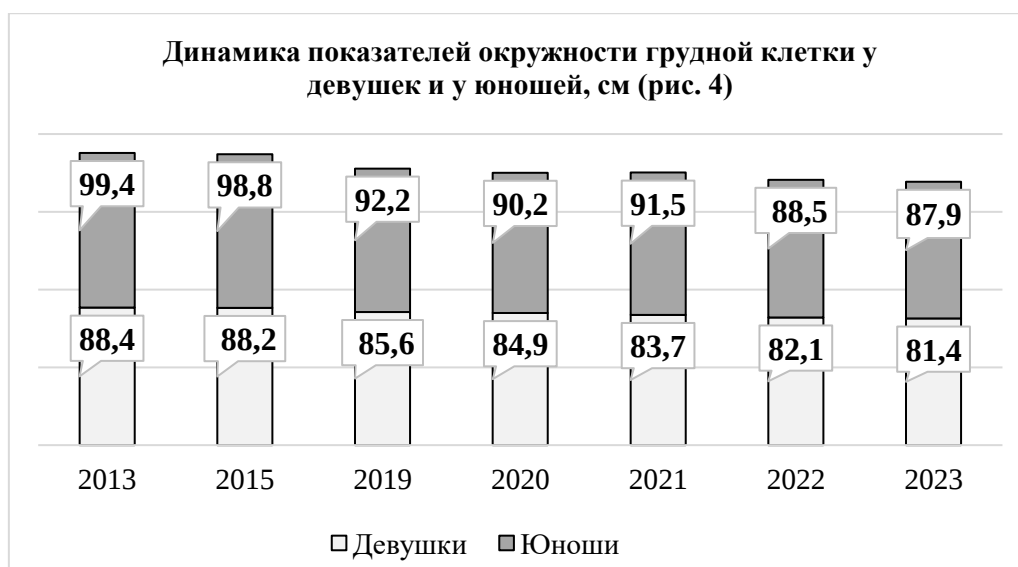


Средние показатели массы тела самые низкие в 2020 г. (66,57 кг); самые высокие – в 2019 г. (78,11 кг) (рис.3). Таким образом, индекс массы тела в 2019 г. был незначительно выше нормальных значений и в среднем составлял 25,86 кг/м².



В целом характер динамики показателей длины тела и массы тела юношей и девушек за последние десять лет не отражает каких-либо существенных изменений весоростовых значений. Более выражено выглядит динамика показателей окружности грудной клетки.

Анализ изменчивости значений окружности грудной клетки в двух выборках исследуемых показал их существенное снижение. У девушек снижение произошло на 3,41 см, а у юношей – на 3,6 см. (рис. 4). Т.е. при несколько увеличившихся росте (в среднем у девушек и юношей на 1,79 см), практически неизменной массе тела у девушек и увеличившейся на 2,9 кг массе тела у юношей, окружность грудной клетки в среднем уменьшилась на 3,5 см.



Следует предположить, что малая двигательная активность, преимущественно сидящий образ жизни, характерный для образа жизни молодого поколения на протяжении последних десятилетий, негативно сказывается не только на функциональных возможностях дыхательной системы (частичная атрофия межреберной мускулатуры, подвижности диафрагмы, снижение жизненной емкости легких, экскурсии грудной клетки и т.п.), но также приводит к некоторой модификации поперечных пропорций тела, например, обхватные показатели грудной клетки.

Несмотря на то, что оценка антропометрических параметров и индексов не всегда является объективным показателем физического состояния, все же следует учитывать взаимосвязь морфологических особенностей тела человека с уровнем его функциональных возможностей и готовности к специфическим видам деятельности. Примером, может послужить данное исследование, которое позволило выявить потенциальные риски развития гипоксического состояния организма молодых людей по антропометрическим показателям. В свою очередь, недостаточность функциональных возможностей дыхательной системы при предстоящей напряженной умственной деятельности может приводить к резкому угнетению вегетативных функций, срыву адаптации и развитию патологических процессов. Ухудшение состояния здоровья обучающихся существенно повлияет на продуктивность образовательного процесса и в целом на качество жизни будущих специалистов. Механизмами компенсации научно-доказательно являются мышечные напряжения, оказывающие позитивное влияние на моторно-висцеральных рефлексы в вегетативной сфере.

Таким образом, тенденция по снижению уровня физической подготовленности студентов-первокурсников при поступлении в Академию управления, выявленная нами в предыдущих исследованиях, может объясняться, в том числе, и

уменьшением грудного показателя (отношение обхвата грудной клетки к длине тела), что снижает функциональные возможности дыхательной системы.

Компенсация в последующем возможна при встраивании направленных воздействий посредством мышечной деятельности в рамках организованного процесса физического воспитания в образовательный процесс. Специально подобранные средства физического воспитания по совершенствованию аппарата внешнего дыхания позволяют естественным образом стимулировать дыхательную функцию в условиях техногенного образа жизни, а регулярная физическая нагрузка за счет эффекта тренировки постоянно совершенствует механизмы регуляции и восстановления, повышая уровень функциональных возможностей студентов.

Библиографический список:

1. Каверин, А.В. Влияние факторов среды на физическое развитие и здоровье населения / А.В. Каверин, А.А. Щанкин, Г.И. Щанкина // Инженерные технологии и системы. 2015. № 2. С.25–29. Текст: непосредственный.
2. Лях, В.И. Тенденции изменений показателей физического развития детей, подростков и молодежи в конце XX века и начале XXI века (обзор) /В.И. Лях и [др.] // Теория и практика физической культуры. 2021. № 11. С. 55–58. Текст: непосредственный.
3. *Современные проблемы физического воспитания в вузе: материалы науч.-практ. конф.* / под общ. ред. проф. В.Д. Прошлякова, доц. Г.В. Пономаревой ; ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России. Рязань: ОТС и ОП, 2021. 63 с. Текст: непосредственный
4. Danubio, M.E. Secular changes in human biological variables in Western Countries: an updated review and synthesis / M. E. Danubio, E. Sanna // Journal of Anthropological Sciences. 2008. Vol. 86. P. 91-112. Текст: непосредственный.

УДК 159.9.072.42

Рогалева Л.Н., Бессонова А.А., Худышкин А.Д.
Rogaleva L.N., Bessonova A.A., Khudyshkin A.D.

*Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б.Н. Ельцина,
г. Екатеринбург, Россия*

*Ural Federal University named after the First President of Russia B.N. Yeltsin,
Yekaterinburg, Russia*

ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ ВЛИЯНИЯ УВЕРЕННОСТИ НА УСПЕШНОСТЬ ЭЛИТНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. В данной статье представлен литературный обзор по проблеме спортивной уверенности. В статье рассмотрено понятие спортивной уверенности, раскрываются исследования, проведенные на элитных спортсменах о факторах, повышающих их уверенность в себе, среди которых ведущее место занимают умственная и физическая подготовка, опыт спортивных достижений и социальная поддержка. В статье представлены направления работы психологов со спортсменами в повышении спортивной уверенности.