

Бавыкин Евгений Александрович

канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой

Котельникова Галина Михайловна

доцент

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургская государственная художественно-

промышленная академия им. А.Л. Штиглица»

г. Санкт-Петербург

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ХУДОЖЕСТВЕННО-ПРОМЫШЛЕННОЙ АКАДЕМИИ ИМ. А.Л. ШТИГЛИЦА

***Аннотация:** в статье представлены результаты оценки физической подготовленности студентов первого курса художественно-промышленной академии им. А.Л. Штиглица. В исследовании приняли участие 30 девушек в возрасте 17–19 лет. Тестирование проводилось в соответствии с нормативами ВФСК ГТО VI ступени. Выявлен преимущественно низкий уровень физической подготовленности: по большинству тестов средние результаты не достигают бронзового знака ГТО. Полученные данные свидетельствуют о необходимости дифференцированного подхода к физической подготовке студентов творческих специальностей.*

***Ключевые слова:** студенты, художественный вуз, физическая культура, физическая подготовленность, ГТО.*

Современная система высшего образования характеризуется высокой интенсивностью учебного процесса, что часто приводит к снижению двигательной активности и ухудшению состояния здоровья студентов [1]. Особую группу риска составляют студенты чья профессиональная деятельность изначально сопряжена со специфичными статическими или монотонными нагрузками, ведущими к развитию профессионально-обусловленных заболеваний [4]. Учитывая специфику академии Штиглица, можно выделить три условных группы, формирующих различную структуру профессиональных рисков [2].

Первая группа – направления с высокой долей монотонной, статической работы: живопись, реставрация, графика. Это многочасовой труд за мольбертом, ведущий к рискам для опорно-двигательного аппарата, зрения и сердечно-сосудистой системы.

Вторая группа – направления, связанные с цифровой средой: моушн-дизайн, графический дизайн, анимация, проектирование малых и больших архитектурных форм. Здесь студенты сталкиваются с перегрузкой шейного отдела позвоночника, хроническим зрительным утомлением и часто встречающимся эмоциональным выгоранием из-за постоянной концентрации.

Третья группа – работа с материалами: скульптура, керамика, стекло, металл, текстиль. Здесь присутствуют физические нагрузки, пыль, химия и соответственно риски травм, заболевания дыхательной системы и аллергических реакций.

В связи с этим особую актуальность приобретает оценка исходного уровня физической подготовленности первокурсников в контексте государственных требований комплекса ВФСК «ГТО».

Цель исследования – оценить уровень физической подготовленности студентов первого курса СПГХПА им. А.Л. Штиглица.

Задачи исследования.

1. Провести тестирование физической подготовленности студентов первого курса в соответствии с нормативами ГТО.
2. Выявить уровень развития силовой выносливости мышц плечевого пояса, брюшного пресса и гибкости.

В исследовании приняли участие 30 студенток первого курса СПГХПА им. А.Л. Штиглица в возрасте от 17 до 19 лет. Все испытуемые относились к основной медицинской группе и не имели противопоказаний к выполнению физических упражнений. Исследование проводилось в рамках учебных занятий по дисциплине «Физическая культура».

Для оценки физической подготовленности применялись тесты в соответствии с государственными требованиями ВФСК «ГТО» для VI ступени (женщины 18–19 лет) [5]:

- поднятие туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин);
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз);
- наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см);
- подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз).

На первом этапе была проведена оценка антропометрических показателей студенток (табл. 1).

Таблица 1

Антропометрические показатели

Показатель	Значения
Возраст, лет	$17,9 \pm 0,6$
Рост, см	$165,4 \pm 5,2$
Масса тела, кг	$57,6 \pm 7,1$
ИМТ, кг/м ²	$21,0 \pm 2,2$

В таблице 2 представлены результаты оценки физической подготовленности.

Таблица 2

Результаты тестирования

Тест	Результат	Норматив ГТО (бронза)
Поднятие туловища за 1 мин, кол-во раз	$26,3 \pm 4,1$	31
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	$6,8 \pm 2,4$	8
Наклон вперёд на гимнастической скамье, см	$5,2 \pm 3,3$	7
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	$6,4 \pm 2,2$	10

Полученные данные приобретают особую значимость при их сопоставлении со спецификой профессиональной деятельности СПГХПА им. А.Л. Штиглица. Как было отмечено ранее, для творческих направлений подготовки характерны три условные группы профессиональных рисков, каждая из которых предъявляет специфические требования к функциональному состоянию организма [2].

Первая группа («Статика»: живопись, реставрация, графика) предполагает многочасовой труд за мольбертом в вынужденной позе. Низкие показатели гибкости (5,2 см против норматива 7 см) и силовой выносливости мышц брюшного пресса (26,3 раза против норматива 31) характеризуют слабость мышц-стабилизаторов корпуса в сочетании с ограничением подвижности грудного и поясничного отделов позвоночника, что формирует благоприятный фон для формирования остеохондроза, протрузий и грыж межпозвоночных дисков. Длительная статическая нагрузка на фоне недостаточной мышечной поддержки усугубляет компрессию позвонков и способствует раннему износу опорно-двигательного аппарата.

Вторая группа («Цифра»: моушн-дизайн, графический дизайн, анимация) связана с перегрузкой шейного отдела позвоночника и хроническим зрительным утомлением. Низкие результаты в подтягивании на низкой перекладине (6,4 раза против норматива 10) и сгибании рук в упоре лёжа (6,8 раза против норматива 8) свидетельствуют о слабости мышц спины. Это, в свою очередь, является фактором риска развития нарушений, характерных для лиц, длительно работающих в положении сидя с наклоном головы вперёд [4]. Кроме того, недостаточный уровень развития мышц плечевого пояса ограничивает возможности для полноценной компенсации статической нагрузки, что повышает вероятность формирования профессионального типа осанки уже на этапе обучения.

Третья группа («Материал»: скульптура, керамика, стекло, металл, текстиль) сопряжена с физическими нагрузками, воздействием пыли и химических веществ. В этом контексте низкие показатели общей физической подготовленности могут рассматриваться как факторы, снижающие резистентность организма к неблагоприятным производственным факторам.

Низкий уровень физической подготовленности студенток согласуется с ранее выявленной отрицательной динамикой функционального состояния сердечно-сосудистой системы у студенток академии им. А.Л. Штиглица с первого по третий курс [2].

Следует подчеркнуть, что выявленные отклонения имеют не только медицинское, но и профессиональное значение. Для художника, реставратора, дизайнера или скульптора физическая выносливость, гибкость и координация движений являются не абстрактными категориями, а профессионально значимыми качествами. Ограничение подвижности позвоночника и слабость мышц плечевого пояса снижают точность и амплитуду движений, необходимых при работе с холстом, глиной, стеклом или металлом. Хроническое мышечное напряжение и утомление, возникающие вследствие низкой физической подготовленности, негативно сказываются на концентрации внимания, зрительно-моторной координации и способности к длительной продуктивной работе [4; 5].

Таким образом, низкий уровень физической подготовленности студенток первого курса академии им. А.Л. Штиглица формирует предпосылки для развития профессионально-обусловленных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также ограничивает возможности для успешной профессиональной самореализации в долгосрочной перспективе.

Список литературы

1. Вишнякова, В. Р. Социально-экономические проблемы и основные тенденции развития физической культуры и спорта в вузе / В. Р. Вишнякова, А. В. Караван // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XVI Междунар. науч.-практ. конф. – Уфа, 2022. – С. 79–83.
2. Бавыкин, Е. А. Оценка физического состояния студенток художественного вуза в контексте профессиональной направленности (на примере Академии им. А.Л. Штиглица) / Е. А. Бавыкин, Е. А. Жемчугова, Л. С. Жинкина // Культура физическая и здоровье. – 2026. – № 1 (97). – С. 20–24.
3. Приказ Минспорта России от 12.02.2019 № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (Зарегистрировано в Минюсте России 11.03.2019 № 540).

4. Ковалев, И. Е. Физическая культура как фактор сохранения здоровья обучающихся при повышенной психофизиологической нагрузке / И. Е. Ковалев // Fundamental science and technology : сб. науч. ст. по материалам XIX Междунар. науч.-практ. конф. – Уфа, 2025. – С. 184–187.

5. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие / Ю. А. Шарова, И. С. Москаленко, И. Я. Артемьев [и др.] // Актуальные вопросы науки и практики : сб. науч. ст. по материалам XVII Междунар. науч.-практ. конф. – Уфа, 2025. – С. 179–185.