

Состояние здоровья студентов и их приоритеты выбора физической активности на первом курсе творческого вуза

Степанов Владимир Сергеевич, доктор педагогических наук, профессор

Сомкин Алексей Альбертович, доктор педагогических наук, профессор

Онучин Леонид Александрович, кандидат педагогических наук, доцент

Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения

Аннотация

Цель исследования – определение тенденций в состоянии здоровья студентов, поступающих на программы обучения «Телевидение» и «Графика» в творческий вуз, и их приоритетов при выборе двигательной активности.

Методы и организация исследования. Применили анализ литературных источников о состоянии здоровья студентов вузов России; определение здоровья студентов, поступивших в творческий вуз на программы обучения «Телевидение» и «Графика» в 2023 и 2024 годах; статистика их приоритетов в выборе двигательной активности, начиная с первого курса.

Результаты исследования и выводы. Исходя из полученных результатов, на кафедре физического воспитания СПбГИКиТ формируется структура и содержание занятий по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту». Студенты имеют возможность выбора вида физической активности по данному предмету, начиная с первого курса. Обоснована необходимость ориентировать студентов на правильный и доступный им выбор физической активности, исходя из наличия на кафедре физического воспитания разнообразных секций спортивной и оздоровительно-рекреационной направленности.

Ключевые слова: творческий вуз, студенты первого курса, физическое воспитание студентов, двигательная активность, группы здоровья

Health status of students and their priorities in choosing physical activity in the first year of a creative university

Stepanov Vladimir Sergeevich, doctor of pedagogical sciences, professor

Somkin Aleksey Albertovich, doctor of pedagogical sciences, professor

Onuchin Leonid Aleksandrovich, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Saint-Petersburg State University of Film and Television, Saint-Petersburg, Russia

Abstract

The purpose of the study is to identify trends in the health status of students entering degree programs in "Television" and "Graphics" at a creative university, as well as their priorities in selecting physical activity.

Research methods and organization. An analysis of literary sources on the health status of university students in Russia was conducted; the health of students enrolled in creative universities in the "Television" and "Graphics" programs in 2023 and 2024 was determined; statistics on their preferences in selecting physical activities from the first year were compiled.

Research results and conclusions. Based on the obtained results, at the Department of Physical Education at SPbGIKiT, the structure and content of classes for "Elective Disciplines in Physical Culture and Sport" are formed. Students have the opportunity to choose the type of physical activity for this subject, starting from the first course. The necessity is justified of orienting students toward the correct and accessible choice of physical activity, based on the presence at the Department of Physical Education of various sections of sports and health-recreational orientation.

Keywords: creative university, first-year students, physical education of students, physical activity, health groups

Введение. На кафедре физического воспитания вуза творческого профиля – Санкт-Петербургского государственного института кино и телевидения (СПбГИКиТ) – уже почти пятнадцать лет проводится мониторинг состояния здоровья и уровня физической подготовленности практически всех студентов, поступающих на первый курс. В последние годы, после пандемии COVID-19, этому вопросу уделяется особое внимание [1]. В процессе исследования рассматривались студенты,

поступающие на одни из наиболее «востребованных» у молодых людей программ обучения. Ежегодно формируется, как правило, три группы по направлению подготовки «Телевидение» – более 50 человек; по специальности «Графика» (две группы) – более 30 человек. Выпускники вуза по направлению подготовки «Телевидение» должны обладать широким спектром знаний и профессиональных компетенций: производством телерадиовещательной продукции, её редактированием и видеомонтажом; умениями и навыками работы в качестве продюсера, корреспондента различных СМИ, ведущего телевизионных программ, режиссёра и фотографа. Выпускники-графики в своей будущей профессиональной деятельности могут быть педагогами в различных образовательных учреждениях; специалистами по дизайну интерфейсов, печатной продукции, графическому дизайну и фотографии. Таким образом, данные программы обучения, предполагая получение студентами такого обширного и разнопланового теоретического и практического фундамента знаний, умений и навыков для успешной работы после окончания института, должны также предполагать наличие соответствующего здоровья и хотя бы базового уровня развития основных физических способностей. Вместе с тем, многочисленные исследования, проводившиеся в последние годы по определению состояния здоровья молодых людей, поступающих в российские вузы (технические, сельскохозяйственные, гуманитарные), показывают неутешительные результаты, демонстрируя практически стойкую тенденцию к его ухудшению [2, 3, 4, 5]. Большая часть студентов имеет низкий уровень физической подготовленности, усугубляемый наличием одного или нескольких хронических заболеваний. Поэтому во многих вузах при разработке учебных программ стали ориентироваться на тот факт, что большинство молодых людей на первом курсе имеют только подготовительную группу здоровья [6]. При этом упор делается на оздоровительную направленность занятий и индивидуальный подход в дозировке физической нагрузки с учётом нозологии заболеваний.

Цель исследования – определение тенденций в состоянии здоровья студентов, поступающих на программы обучения «Телевидение» и «Графика» в творческий вуз, и их приоритетов при выборе двигательной активности.

Методика и организация исследования. Были использованы следующие методы исследования: анализ литературных источников о состоянии здоровья студентов вузов России; определение состояния здоровья студентов, поступивших в творческий вуз на программы обучения «Телевидение» и «Графика» в 2023 и 2024 годах; статистика их приоритетов в выборе двигательной активности, начиная с первого курса.

Результаты исследования. Состояние здоровья студентов первого курса, обучающихся по творческим программам, в частности «Телевидение» и «Графика», и его поддержание на соответствующем уровне, необходимом для будущей профессиональной деятельности, является одним из приоритетных показателей для разработки структуры и содержания практических занятий по базовому учебному предмету «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Был проведён мониторинг результатов углублённого медицинского обследования (УМО), или диспансеризации, прохождение которой является обязательным для студентов всех специальностей и направлений подготовки института, поступающих на первый курс [7, 8]. Анализировались эти обследования для сравнения исходного состояния

здоровья студентов, поступивших в 2023 и 2024 годах на направление подготовки (бакалавриат) «Телевидение» и специальность «Графика». Были выделены две составляющие, которые представлены в отчётах по УМО за эти годы:

– по группам здоровья (или диспансерного наблюдения) для взрослого населения, соответственно – Д-1, Д-2 и Д-3;

– по группам здоровья для допуска и определения физической нагрузки студентов на практических занятиях по физической культуре – основная, подготовительная, специальная медицинская группы «А» и «Б».

При сравнении показателей необходимо отметить, что в 2023 году на направление подготовки «Телевидение» на первый курс поступило 70 студентов, а в 2024 году – только 50 студентов. С другой стороны, количество студентов, поступивших на специальность «Графика», практически не изменилось: 2023 год – 31 студент; 2024 год – 32 студента. Для сравнения двух составляющих по количественным и процентным показателям результаты УМО за данные годы сведены в таблицу 1.

Из данных, представленных в таблице 1, можно сделать следующие заключения. Прежде всего, из-за достаточно большой разницы в исходных показателях – количестве студентов, поступивших в 2023 и 2024 годах на направление подготовки «Телевидение», – нельзя сделать полностью объективные выводы о тенденциях в состоянии здоровья молодых людей, зачисленных на первый курс.

Таблица 1 – Сравнительные результаты медицинского обследования студентов первого курса в 2023 и 2024 годах по направлению подготовки «Телевидение» и специальности «Графика»

Год обследования	Количество студентов	Группы диспансерного наблюдения (Д)			Группы здоровья для практических занятий физической культурой			
		Д-1	Д-2	Д-3	ОГ	ПГ	СМГ «А»	СМГ «Б»
Направление подготовки «Телевидение»								
2023 год. Общее количество	70	3	53	14	25	39	2	4
Процентное содержание, %	100	4	76	20	35,5	55,5	3	6
2024 год. Общее количество	50	8	29	13	27	19	3	1
Процентное содержание, %	100	16	58	26	54	38	6	2
Специальность «Графика»								
2023 год. Общее количество	31	3	17	11	8	17	5	1
Процентное содержание, %	100	9,5	55	35,5	26	55	16	3
2024 год. Общее количество	32	3	20	9	9	21	1	1
Процентное содержание, %	100	9	63	28	28	66	3	3

Условные обозначения: ОГ – основная группа; ПГ – подготовительная группа; СМГ «А», СМГ «Б» – специальные медицинские группы «А» и «Б».

Однако можно выделить определённые, достаточно сходные тенденции. Как в 2023, так и в 2024 году количество (а значит, и процентное соотношение) студентов, отнесённых к группе диспансерного наблюдения Д-2, остаётся преобладающим. Это, соответственно, 53 человека (76 %) в 2023 году и 29 человек (58 %) в 2024 году. Таким образом, подавляющее большинство студентов, поступивших в эти годы на первый курс по направлению подготовки «Телевидение», имеют риски выявления и дальнейшего развития хронических заболеваний (согласно определению группы Д-2). Следует отметить, что по сравнению с 2023 годом в 2024 году возросло количество студентов, отнесённых к группе Д-1 (то есть не имеющих выявленных хронических заболеваний или факторов риска их развития) – с трёх человек (4 %) до восьми (16 %). Однако в связи с существенной разницей (почти 30 %) в общем количестве поступивших на первый курс в 2023 году по сравнению с 2024 годом, данный показатель нельзя считать устойчивой тенденцией к улучшению состояния здоровья студентов. Большую тревогу вызывает процентный рост количества студентов, отнесённых к группе Д-3 (то есть тех, которые на момент поступления в институт уже имеют хронические заболевания): 13 человек (26 %) в 2024 году по сравнению с 14 студентами (20 %) в 2023 году.

Далее рассмотрим количественный и процентный состав студентов по разделению на группы для допуска и определения физической нагрузки на практических занятиях по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту». Положительным является тот факт, что в 2024 году общее количество студентов, отнесённых к основной группе (ОГ), которым допустимо выполнять физическую нагрузку на учебных практических занятиях в полном объёме, было наибольшим – 27 человек (54 %). Это достоверно более высокий показатель по сравнению с 2023 годом – 25 человек (35,5 %). При этом доминирующим в 2023 году было отнесение студентов к подготовительной группе (ПГ) – 39 человек (55,5 %). Что касается процентного соотношения студентов, отнесённых к специальной медицинской группе (СМГ «А» и «Б»), то здесь показатели практически идентичны – суммарно 9 % в 2023 году и 8 % в 2024 году.

В связи с тем, что количество студентов, поступивших в 2023 и 2024 годах на направление «Графика», практически идентично, можно сделать более объективные выводы. Как и на «Телевидении», здесь преобладающим оказалось количество студентов, отнесённых к группе диспансерного наблюдения Д-2 (соответственно, 55 % и 63 %). Количество студентов, отнесённых к группе Д-1, в оба года было одинаковым – всего по три человека. Незначительно уменьшилось (на два человека) количество отнесённых к группе Д-3 (с 35,5 % до 28 %). Таким образом, можно выявить схожую тенденцию по состоянию здоровья студентов, поступивших в 2023 и 2024 годах на программы «Графика» и «Телевидение». Количество студентов, у которых были выявлены риски развития хронических заболеваний (группа Д-2), превосходит в процентном отношении обе другие группы и составляет от 55 % до 76 %. К сожалению, наиболее вероятен их перевод в период обучения в вузе в группу Д-3 и в дальнейшем – освобождение от практических занятий физической культурой.

Что касается допуска и выполнения нагрузки на практических занятиях студентов-графиков, то здесь ожидаемо большинство из них отнесено к ПГ (55 % в

2023 году; 66 % в 2024 году). Количество студентов с возможностью выполнять физическую нагрузку на практических занятиях (ОГ) практически не изменилось – 8 человек в 2023 году и 9 – в 2024 году. Отдельно необходимо остановиться на тех студентах, которые были отнесены к специальным медицинским группам. В 2023 году к СМГ «А» было отнесено 5 человек, а в 2024 году – только 1. При этом велика вероятность, что в процессе обучения некоторые из этих пяти студентов будут переведены в СМГ «Б» и полностью освобождены от практических занятий.

На основе проведённого анализа можно заключить, что по обеим программам пока выявлено преобладание студентов, отнесённых к ПГ (55 % и более). Исключение составляет лишь 2024 год, «Телевидение» (38 %), когда количество студентов ОГ было достаточно большим (54 %). Однако, как говорилось выше, данный показатель нельзя расценивать как устойчивую положительную тенденцию.

Исходя из полученных результатов, на кафедре физического воспитания СПбГИКиТ формируется структура и содержание занятий по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту». Студенты имеют возможность выбора вида физической активности по данному предмету, начиная с первого курса.

Первый вариант – посещение стандартных учебных занятий в соответствии с расписанием. Такие занятия включают в основном общую физическую подготовку (ОФП), направленную на развитие физических способностей, и выполнение в течение всего семестра контрольных нормативов с соответствующей балльной оценкой каждого из них (табл. 2).

Таблица 2 – Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности для студентов СПбГИКиТ

№	Виды упражнений / Баллы	5	4	3	2	1
1.	Проба Ромберга (сек)	30	20	15	10	5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	43/17	32/12	25/8	20/6	15/4
3.	Прыжок в длину с места (см)	230/190	215/175	200/160	190/150	180/145
4.	Подтягивание на перекладине: в висе (М.); в висе лёжа (Д.)	15/20	12/14	8/10	5/6	2/3
5.	Наклон вперёд из положения стоя (см)	13/16	8/9	6/7	4/5	1/2
6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин.)	51/45	41/37	34/31	30/26	27/22
7.	Челночный бег 3x10 м (сек)	7,1/8,2	7,7/8,8	8,0/9,0	8,5/9,5	9,0/10,0
8.	Приседания (за 1 мин.)	60/50	55/45	50/40	45/35	40/30

Примечание: в числителе – нормативы для мужчин / в знаменателе – для девушек. Условные обозначения: М. – мужчины; Д. – девушки.

На этих занятиях по ОФП предусмотрен дифференцированный подход, исходя из принадлежности студента к ОГ (основной группе), ПГ (подготовительной группе) или СМГ (специальной медицинской группе). Студенты, отнесенные к ОГ, могут выполнять все восемь тестовых испытаний; студенты ПГ – только те испытания, которые доступны им по состоянию здоровья. Студенты СМГ «А» освобождены от выполнения нормативов и получают зачёт по результатам посещаемости занятий, где по указанию преподавателя выполняют доступные им упражнения. Студенты СМГ «Б» освобождены от всех практических занятий и для получения

зачёта выполняют специальные задания (подготовку статьи или доклада на конференцию) или посещают доступные им секции, например, шахматы и психофизическую релаксацию.

К сожалению, многие студенты, посещающие учебные занятия, не могут выполнить контрольные нормативы и компенсируют это (в балльном эквиваленте) постоянным присутствием, что также отражается в баллах (табл. 3). Для получения зачёта необходимо набрать не менее 56 баллов в общей сложности по двум показателям (посещение занятий и тестирование).

Таблица 3 – Балльно-рейтинговая система оценки посещаемости студентами практических занятий по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту»

% посещений	0 – 9	10 – 19	20 – 39	40 – 59	60 – 79	80 – 89	90 – 100
Баллы за посещение	0	10	20	30	40	50	60

Второй вариант – регулярное посещение секционных занятий оздоровительно-рекреационной или спортивной направленности. Здесь наблюдается принципиально различный подход у студентов «Телевидения» и «Графики». Приоритеты выбора физической активности у студентов «Телевидения» распределились следующим образом:

- стандартные учебные занятия (ОФП) выбрали 24 студента;
- занятия различными танцевальными направлениями – 13 студентов;
- занятия психофизической релаксацией – 4 студентки;
- спортивные игры (волейбол, бадминтон, настольный теннис) – 3 человека;
- пилатес как направление оздоровительного фитнеса – 3 студентки;
- занятия армрестлингом с последующим участием в соревнованиях – 2 девушки.

Одна студентка (СМГ «Б») была полностью освобождена от занятий и выполняла персональное задание преподавателя в течение семестра. На рисунке 1 представлено процентное соотношение выбора направления физической активности студентами «Телевидения». В то же время практически все студенты-графики выбрали занятия по ОФП. Лишь одна девушка предпочла заниматься танцами.

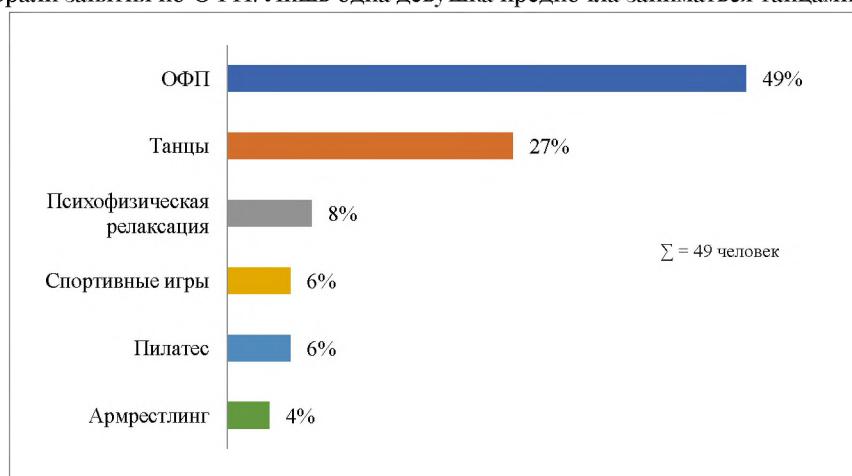


Рисунок 1 – Процентное соотношение выбора студентов «Телевидение» вариантов прохождения «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту»

Следовательно, при разработке структуры и содержания занятий по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» необходимо ориентироваться на состояние здоровья и текущий уровень физической подготовленности большинства студентов, поступающих на творческие специальности вуза, учитывая, что они уже имеют риски хронических заболеваний. Многие из них отнесены к подготовительной группе (ПГ) относительно практических занятий и не могут полностью выполнять все требования учебной программы. Поэтому необходимо с первого курса ориентировать студентов на правильный и доступный им выбор направления своей физической активности в период обучения в институте, исходя из наличия на кафедре физического воспитания СПбГИКиТ разнообразных секций спортивной или оздоровительно-рекреационной направленности.

Выводы. В результате проведенных исследований состояния здоровья студентов первого курса направлений «Телевидение» и «Графика» были выделены две составляющие: группы здоровья диспансерного наблюдения и группы здоровья для допуска к занятиям по физической культуре. Выявлено, что преобладающим было количество студентов, отнесённых к группе диспансерного наблюдения Д-2: 76 % в 2023 году и 58 % в 2024 году («Телевидение»); 55 % в 2023 году и 63 % в 2024 году («Графика»). Следовательно, большинство студентов уже при поступлении в институт имели риски выявления и дальнейшего развития у них хронических заболеваний. По второй составляющей – допуску к занятиям по физической культуре – имеется определённая положительная тенденция. В 2024 году количество студентов направления «Телевидение», отнесённых к основной группе (ОГ), было наибольшим (54 %). Это достоверно более высокий показатель по сравнению с 2023 годом (35,5 %). Вместе с тем в связи с большой разницей (почти 30 %) общего количества поступивших на первый курс в 2023 году по сравнению с 2024 годом на это направление подтверждены данные показатели нельзя принять за определенную закономерность по стойкому улучшению состояния здоровья студентов. Обеспокоенность вызывает процентный рост количества студентов, имеющих хронические заболевания и отнесённых к группе Д-3: 26 % в 2024 году по сравнению с 20 % в 2023 году. Что касается выбора направления физической активности, то большинство студентов предпочитают посещать стандартные учебные занятия (49 %). Из секционных занятий в основном отдают предпочтение танцевальным направлениям (27 %).

У студентов-графиков преобладающим как в 2023, так и в 2024 году было количество студентов, отнесённых к ПГ: 55 % и 66 % соответственно. В отличие от направления «Телевидение», у студентов направления «Графика» практически 100 % выбирают стандартные занятия по физической культуре, за исключением одной девушки, выбравшей танцы.

Таким образом, при разработке структуры и содержания практических занятий по физической культуре необходимо ориентироваться на то, что большинство студентов, поступающих на творческие специальности в СПбГИКиТ, имеют риски хронических заболеваний и в связи с ПГ не могут полностью выполнять все требования программы. Поэтому необходимо, начиная с первого курса, ориентировать студентов на правильный и доступный им выбор физической активности, исходя из наличия на кафедре физического воспитания разнообразных секций спортивной и оздоровительно-рекреационной направленности.

Список источников

1. Степанов В. С., Сомкин А. А. Проблемы с состоянием здоровья студентов, поступающих на первый курс творческого вуза // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2024. № 5 (231). С. 100–104. EDN: EQRUBA.
2. Кизько Е. А., Соколова О. А., Кизько А. П. Состояние здоровья и физической подготовленности современной студенческой молодёжи // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2021. № 9 (199). С. 121–128. EDN: ITWPRQ.
3. Мишинева С. Д. Анализ состояния здоровья студентов технического вуза // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2024. № 12 (238). С. 251–253. EDN: QVEHXS.
4. Прокопенко Л. П. Сохранение здоровья студентов в высших учебных заведениях // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 372–377. EDN: HYBLGN.
5. Рубцова Л. В. Динамика состояния здоровья студентов 1-го курса Ижевской государственной сельскохозяйственной академии. DOI 10.14526/2070-4798-2022-17-3-95-100 // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2022. Том 17, № 3. С. 95–100. EDN: BRQCNL.
6. Селитренникова Т. А., Угрюмова Н. В. Обоснование применения средств оздоровительной физической культуры у студентов подготовительной группы // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2024. № 12 (238). С. 254–258. EDN: EJMLFC.
7. Аладьева Н. В. Правовое и фактическое положение медицинского контроля как средства обеспечения безопасности физкультурно-спортивной деятельности студентов. DOI 10.47438/1999-3455_2021_4_6 // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4 (80). С. 6–9. EDN: RWIYJF.
8. Состояние здоровья студенческой молодёжи: тенденции, проблемы, решения / Е. В. Фазлееva, А. С. Шалавина, Н. В. Васенков, О. П. Мартынов, А. Н. Фазлесев // Мир науки. Педагогика и психология. 2022. Т. 10, № 5. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/01PDMN522.pdf> (дата обращения: 05.05.2025). EDN: SCZANZ.

References

1. Stepanov V. S., Somkin A. A. (2024), “Problems with the health of students entering at the first year course of the creative university”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, No. 5 (231), pp. 100–104.
2. Kizko E. A., Sokolova O. A., Kizko A. P. (2021), “State of health and physical condition of modern student youth”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, No. 9 (199), pp. 121–128.
3. Mishneva S. D. (2024), “Analysis of health state of technical university students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, No. 12 (238), pp. 251–253.
4. Prokopenko L. A. (2021), “Maintaining the health of students in higher education institutions”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, No. 4 (194), pp. 372–377.
5. Rubtsova L. V. (2022), “Dynamics of health state among the 1st course students at Izhevsk State Agricultural Academy”, *Russian Journal of Physical Education and Sport*, Volume 17, No. 3, pp. 95–100, DOI 10.14526/2070-4798-2022-17-3-95-100.
6. Selitrenikova T. A., Uglyumova N. V. (2024), “Justification for the use of health-improving physical culture methods among students of the preparatory group”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, No. 12 (238), pp. 254–258.
7. Aladieva N. V. (2021), “Legal and factual status of medical control as a means of ensuring the safety of physical culture and sports activities of students”, *Physical culture and health*, No. 4 (80), pp. 6–9, DOI 10.47438/1999-3455_2021_4_6.
8. Fazleeva E. V., Shalavina A. S., Vasenkov N. V., Martianov O. P., Fazleev A. N. (2022), “Health status of youth students: trends, problems, solutions”, *World of science. Pedagogy and psychology*, Vol. 10, No. 5. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/01PDMN522.pdf> (accessed 05 May 2025).

Информация об авторах:

Степанов В.С., заведующий кафедрой физического воспитания, ORCID: 0000-0001-7259-618X, SPINкод: 9878-5690.

Сомкин А.А., профессор кафедры физического воспитания, ORCID: 0000-0002-3385-6310, SPIN-код 4983-0263.

Онучин Л.А., доцент кафедры физического воспитания, ORCID: 0009-0000-0224-4162, SPIN-код 4630-0903.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 13.11.2025.

Принята к публикации 12.12.2025.