

3.	Затрудняюсь ответить	37,1
4.	Не знаю	6,7

По всей видимости для того, чтобы жизнь воспринимать как полноценную, недостаточно самого факта занятий физической культурой и спортом. Важно, чтобы эти занятия соответствовали фундаментальным потребностям и устремлениям личности, способствовали ее самореализации и саморазвитию, наращивали позитивный опыт деятельности, общения и переживания.

Заключение. Исходя, из вышеизложенного, возможно предположить, что адекватное понимание студентами своей физкультурно-спортивной активности может происходить при условии их интенсивного включения во взаимодействие с увлеченными физической культурой и спортом людьми, наращивания позитивного опыта физкультурной жизни. Это может происходить как на занятиях по дисциплине «Физическая культура», так и в ходе внеучебной деятельности, неформального общения.

Литература.

1. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе видов двигательной активности [Электронный ресурс] – Режим доступа : https://ebooks.grsu.by/fisical_training/2-1-fizicheskoe-vospitanie-i-sport-v-vuze.htm. – Дата доступа : 10.04.2025.
2. Рейзан, В.М. Физическая культура в жизни студентов / В. М. Рейзан, А. С. Ищенко ; науч. ред. А. А. Логинова. – Мн. : Высш. школа, 1986. – 175 с.
3. Типовая учебная программа для учреждений высшего образования (высших учебных заведений) «Физическая культура», утвержденная Министерством образования Республики Беларусь 27.06.2017, регистрационный № ТД-СГ 025/тип.

УДК 796.011.3:613.9-057.87-055.25

ДИАГНОСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ПО ЭКСПРЕСС-МЕТОДИКЕ Г.Л. АПАНАСЕНКО

Венскович Д.А.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

*В статье представлены сравнительные данные уровня физического здоровья студенток педагогических специальностей по экспресс-методике Г.Л. Апанасенко. **Ключевые слова:** физическое здоровье, студентки, педагогические специальности, экспресс-методика.*

DIAGNOSIS OF PHYSICAL HEALTH OF FEMALE STUDENTS OF PEDAGOGICAL SPECIALTIES ACCORDING TO THE EXPRESS METHOD OF G.L. APANASENKO

Venskovich D.A.

Vitebsk State University named after P.M. Masherov, Vitebsk, Republic of Belarus

The article presents comparative data on the level of physical health of female students of pedagogical specialties using the express method of G.L. Apanasenko.

Keywords: *physical health, female students, pedagogical specialties, express methodology.*

В педагогическом эксперименте принимали участие три контрольные группы проходившие обучение, по традиционной учебной программе «Физическая культура» и студентки трех экспериментальных групп, изучавшие инновационный учебный модуль «Двигательная культура личности для подготовки к беременности» разработанный и утвержденный в Витебском государственном университете имени П.М. Машерова. В контрольные и экспериментальные группы вошли студентки, отнесенные по состоянию здоровья к основной, подготовительной и специальной медицинской группе.

Материалы и методы исследований. Педагогическое исследование проводилось на базе учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». В работе использовались традиционная типовая учебная программа по физической культуре для учреждений высшего образования утвержденная 27.06.2017 г. (регистрационный №ТД-СГ025/тип.) [2] и инновационный модуль «Двигательная культура личности для подготовки к беременности» утвержденный 23.07.2020 г. (регистрационный №УД-27-004/уч.) [3]. В работе применялись математические и статистические методы исследования.

Результаты исследований. Экспресс-методика комплексного диагностирования здоровья с помощью количественных критериев позволяет:

- выявить слабые звенья в организме для целенаправленного воздействия на них;
- определить временные параметры снижения функциональных возможностей организма;
- спрогнозировать риск возникновения заболеваний;
- разработать необходимые профилактические и корректирующие направления управления собственным состоянием здоровья (составление индивидуальных программ оздоровительных занятий с оценкой их эффективности);
- способствовать формированию осознанного, вдумчивого, грамотного отношения к собственному здоровью и способам его сохранения [1].

Особо значимо то, что отсутствие патологических сдвигов характерно лишь для студентов, имеющих высокий уровень физического состояния.

Уменьшение функциональных резервов организма и резистентности к заболеваниям влечёт за собой и понижение уровня здоровья до критической величины, оцениваемой как «средний» уровень здоровья.

Педагогическое исследование проводилось на базе Витебского государственного университета имени П.М. Машерова при изучении учебной дисциплины «Физическая культура» для студенток контрольных групп. Студентки экспериментальных групп осваивали учебную дисциплину «Физическая культура» по разработанному инновационному учебному модулю «Двигательная культура личности для подготовки к беременности». Занятия проводились согласно установленному расписанию два раза в неделю, продолжительностью 1 час 20 минут. Изучение учебного модуля рассчитано на 280 учебных часов, из них 64 часа отводится на теоретическую подготовку и 216 часов на практическую подготовку в течение учебного года. Формой промежуточной аттестации являются тесты, текущей – зачет. Разработанный учебный модуль является компонентом учреждения высшего образования. Представленный модуль разработан с учетом требований образовательного стандарта третьего поколения. В исследовании приняли участие 79 студенток (КГ№1=39, ЭГ№1=40) отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, 81 студентка (КГ№2=40, ЭГ№2=41) – подготовительного отделения и 80 студенток (КГ№3=40, ЭГ№3=40) – специального медицинского отделения обучающихся на дневной форме получения образования.

Диагностирование физического здоровья студенток осуществлялось в начале и в конце осеннего и весеннего семестров 2023/2024 учебного года.

Разработанный учебный модуль содержит:

- практическую часть, включающую 18 разделов с комплексами физических упражнений;
- теоретическую часть, представленную 16 темами лекционного курса;
- раздел «Организация самостоятельной работы»;
- формы контроля усвоения изучаемого материала по каждой из частей модуля.

Таблица - Уровень физического здоровья студенток основного, подготовительного и специального медицинского отделения

Уровень здоровья	Основная медицинская группа				Подготовительная медицинская группа				Специальная медицинская группа			
	КГ№1 (n=39)		ЭГ№1 (n=40)		КГ№2 (n=40)		ЭГ№2 (n=41)		КГ№3 (n=40)		ЭГ№3 (n=40)	
	в н/с	в к/с	в н/с	в к/с	в н/с	в к/с	в н/с	в к/с	в н/с	в к/с	в н/с	в к/с
высокий	0	0	2 чел. 5,0%	4 чел. 10,0 %	0	0	1 чел. 2,43 %	2 чел. 4,87 %	0	0	0	0
выше среднего	9 чел.	4 чел.	10 чел.	14 чел.	7 чел.	4 чел.	8 чел.	8 чел.	5 чел.	2 чел.	7 чел.	11 чел.

	23,07 %	10,25 %	25,0 %	35,0 %	17,5 %	10,0 %	19,5 1%	19,5 1%	12, 5%	5,0%	17,5 %	27,5 %
средний	12 чел. 30,76 %	9 чел. 23,07 %	15 чел. 37,5 %	15 чел. 37, 5%	11 чел. 27,5 %	4 чел. 10,0 %	14 чел. 34,1 4%	21 чел. 51,2 1%	10 чел. 25,0 %	6 чел. 15,0 %	13 чел. 32,5 %	17 чел. 42,5 %
ниже среднего	16 чел. 41,02 %	14 чел. 35,89 %	13 чел. 32,5 %	7 чел. 17,5 %	13 чел. 32,5 %	19 чел. 47,5 %	12 чел. 29,2 6%	6 чел. 14,6 3%	21 чел. 52,5 %	17 чел. 42,5 %	16 чел. 40,0 %	10 чел. 25,0 %
низкий	2 чел. 5,12 %	12 чел. 30,76 %	0	0	9 чел. 22,5 %	13 чел. 32,5 %	6 чел. 14,6 3%	4 чел. 9,75 %	4 чел. 10,0 %	15 чел. 37,5 %	4 чел. 10,0 %	2 чел. 5,0 %

В ходе проведенного анализа полученных экспериментальных данных было установлено (таблица), что у студенток КГ№1 (основная медицинская группа) преобладает уровень физического здоровья ниже среднего (35,89%), у 30,76% девушек – низкий уровень физического здоровья, у 23,07% – средний, а у 10,25% – выше среднего.

У 37,5% студенток ЭГ№1 (основная медицинская группа) выявлен средний уровень физического здоровья, у 35,0% преобладает преимущественно уровень физического здоровья – выше среднего, у 17,5% – ниже среднего и всего лишь у 10,0% преобладает высокий уровень здоровья.

Полученные данные по диагностированию здоровья студенток КГ№2 (подготовительное медицинское отделение) показали, что у них преобладает уровень физического здоровья – ниже среднего (47,5%), у 32,5% девушек – низкий уровень физического здоровья, у 10,0% – средний, а также у 10,0% преобладает уровень здоровья – выше среднего.

Примечательным является тот факт, что среди студенток ЭГ№2 (подготовительная медицинская группа), участвующих в исследовании, с высоким уровнем физического здоровья всего 4,87% студенток. У большинства девушек (51,21 %) средний уровень физического здоровья, 19,51% – выше среднего, 14,63% – ниже среднего, у 10,0% студенток – низкий уровень физического здоровья.

Анализируя показатели здоровья КГ№3 (специальная медицинская группа), принявших участие в проводимом исследовании следует отметить, что больше половины (52,5%) из общего числа студенток имели уровень физического здоровья – ниже среднего в начале эксперимента и 42,5% к окончанию учебного года. У 37,5% студенток преобладает низкий уровень физического здоровья. У 15,0% студенток – средний уровень и у 5,0% уровень здоровья – выше среднего.

В ЭГ№3 (специальная медицинская группа) преобладает средний уровень физического здоровья, к которому относятся 42,5% студенток, далее следует уровень – выше среднего, а именно 27,5% студенток. У 25,0% студенток

уровень физического здоровья – выше среднего и у 5,0% студенток отмечается низкий уровень физического здоровья.

Заключение. Таким образом, проведенная количественная оценка состояния здоровья позволяет выявить слабые стороны и лимитирующие факторы снижения функциональных возможностей каждой студентки. Полученные результаты свидетельствуют о тенденции к ухудшению показателей физического здоровья в КГ№1, КГ№2 и КГ№3, снижающих общую суммарную оценку состояния здоровья, несмотря на достаточно благоприятные данные функционирования основных систем жизнеобеспечения.

Проводимая нами экспресс-методика физического здоровья и адаптивных возможностей студенток, позволяет говорить о том, что студентки КГ№1, КГ№2 и КГ№3 имеют общий низкий уровень физического здоровья. Количество девушек с ослабленным уровнем здоровья достоверно выше по сравнению со студентками ЭГ№1, ЭГ№2 и ЭГ№3, которые занимались по учебному модулю «Двигательная культура личности для подготовки к беременности». Полученные результаты позволили выявить, что студентки с низким уровнем двигательной активности (КГ№1, КГ№2 и КГ№3) имеют более низкий уровень резервных возможностей. Как показывают полученные данные, большинство студенток имеют низкие значения силового индекса. Большинство студенток ЭГ№1 имели удовлетворительную степень адаптации системы кровообращения, которая выше у студенток, которые имели высокий уровень физического здоровья. У студенток КГ№1,2,3 с более низкой двигательной активностью степень адаптации близка к напряжению механизмов адаптации.

Следовательно, обучение студенток экспериментальных групп по представленному выше учебному модулю учебной программы «Физическая культура» и мотивированное их отношение, способствует повышению уровня индивидуального физического здоровья.

Литература.

1. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. - Ростов н/Д. : Феникс, 2000. – 243 с.
2. Физическая культура : типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. А. Коледы. – Минск : РИВШ, 2017. – 35 с.
3. Венкович, Д. А. Теоретико-методологические аспекты формирования двигательной культуры личности для подготовки к беременности в период обучения в учреждении высшего образования : монография / Д. А. Венкович. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – 328 с.