

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В СВЯЗИ С ДИСЦИПЛИНОЙ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Мискевич Т. В. (Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова», кафедра физического воспитания и спорта)

Аннотация. В работе изложены основные результаты исследования по кафедральной теме «Влияние занятий физической культурой на уровень физического состояния студентов за период обучения в вузе» на основе определения динамики физической подготовленности и функционального состояния студенток специального учебного отделения за четырехлетний период.

Физической культуре как учебной дисциплине отводится роль по формированию социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности. Следовательно, физическое воспитание в вузе должно носить отчетливо выраженный оздоровительный характер, что и обусловило цель нашего исследования: выявление динамики показателей функционального состояния и физической подготовленности студенток специального учебного отделения (СУО) в процессе занятий физической культурой.

Педагогическое изыскание проводилось в рамках кафедральной темы «Влияние занятий физической культурой на уровень физического состояния студентов за период обучения в вузе» со студентками СУО факультета педагогики и психологии детства (ФППД). Тестирование осуществлялось непосредственно на занятиях по физической культуре на базе Могилевского государственного университета имени А.А. Кулешова в течение 2012–2016 гг. В исследовании приняли участие 44 респондента на первом-третьем курсе, и 21 – на четвертом курсе. Это связано с тем, что у студентов по специальности «Логопедия» и «Психология» дисциплина «Физическая культура» по учебному плану на трех курсах. Занятия по физической культуре проводились по типовой учебной программе и авторской для студентов СУО [1].

Согласно данным медосмотра на 2012 год из 134 студентов 1 курса ФППД к основной группе было отнесено 67 студенток (50%), к подготовительной – 17 (12,7%), к СУО 44 (32,8%), 6 (4,5 %) – к ЛФК [2].

Эффективность физического воспитания студенток СУО оценивалась по динамике их физического состояния, которое определялось путем контроля за физической подготовленностью и функциональным состоянием организма.

Материалы исследования уровня физической подготовленности студенток СУО позволили обнаружить положительные изменения ко второму курсу всех показателей. Так, в тесте Купера (ходьба-бег) преодолеваемая дистанция увеличилась на 61 м, и средний показатель стал соответствовать 1422 м. В челночном беге время пробегаемой дистанции на втором курсе в среднем уменьшилось на полсекунды. Однако в 5 и 7 семестрах данные приблизились к начальному результату. Отчетливо видна положительная динамика средних показателей теста «метание в цель»: в первом семестре – 3,5, в третьем – 3,9 раза – и значительное ухудшение к седьмому семестру – 3 раза. Незначительный прирост средних показателей в тесте поднимание ног из исходного положения лежа на спине до угла 90° составил 4,9 раза. На протяжении трех лет это значение практически не изменялось и на четвертом курсе соответствовало в среднем 28,9 раз. Величина подвижности позвоночного столба в наклоне туловища вперед улучшилась на 1,6 см, что соответствует трем баллам и говорит о среднем уровне гибкости студенток СУО.

Анализируя полученные результаты уровня физической подготовленности, следует отметить, что положительная динамика обнаруживается в тестах, напрямую зависящих от заинтересованности студенток в определенных видах физических упражнений, связанных с внешней красотой тела, т. е. повышенной мотивацией к нетрадиционным средствам физической культуры, таким, как аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика, стретчинг и т. д., и низкой мотивацией к традиционным – легкой атлетике.

Необходимость повышения двигательной активности в СУО предъявляет достаточно высокие требования к сердечно-сосудистой (ССС), дыхательной и центральной нервной системам у студенток. Поэтому оценка функциональной подготовленности осуществлялась с помощью физиологических проб.

Исследование внешнего дыхания студенток выявило положительную динамику на протяжении всего периода занятий физической культурой: к третьему семестру частота дыхания (ЧД) уменьшилась в среднем на 3,9 и стала соответствовать 15,5 дыхательным движениям в минуту, в седьмом семестре этот показатель соответствовал 14,3 дыхательным движениям, что является нормой для взрослых практически здоровых людей. Причем значительное урежение показателей ЧД наблюдалось у студенток с заболеваниями сердечно-сосудистой и мочеполовой системы.

Коэффициент выносливости на протяжении трех курсов практически оставался на уровне 20,3–21 усл. ед. и к четвертому курсу ухудшился до 24,9 усл. ед., что говорит о снижении показателя тренированности ССС.

В функциональной пробе частота сердечных сокращений четверокурсниц увеличилась в среднем до 129,4 уд/мин, при исходной 80,4 уд/мин. Этот показатель не ухудшился по отношению к первому курсу, соответствуя удовлетворительной оценке реакции ССС на нагрузку.

Исследование функции внешнего дыхания студенток показало, что в пробе Штанге в третьем семестре среднее значение задержки дыхания увеличилось статистически достоверно ($p < 0,05$) и стало соответствовать 5 баллам (46,8 с), в пробе Генчи – увеличилось на 3,1 с и результат 29,6 с стал соответствовать 4 баллам. Несмотря на то, что в оценочном эквиваленте среднее к четвертому курсу не изменилось, во временном этот показатель снизился на 2,3 с. В пробе Генчи у студенток в седьмом семестре этот показатель снизился на 1,8 с по отношению к первому и стал 24,7 с, что соответствует оценке 4 ($p > 0,05$). Учитывая высокую погрешность, на данный фактор могли влиять и заболевания органов дыхания, кровообращения, состояния после инфекционных и других заболеваний, а также перенапряжения и переутомления, когда ухудшается общее функциональное состояние организма.

Причины незначительного снижения уровня некоторых показателей физического состояния на последнем курсе могут быть различные: уменьшение общей численности студенток СУО по отношению к 1 курсу, следовательно, и разницей диагнозов заболеваний; большое количество часов педагогической практики в учебном плане; снижение мотивации студенток выпускного курса к занятиям физическими упражнениями; нежелание показывать максимально возможный результат и т. п.

Приведенные выше данные результатов исследования дают возможность утверждать, что занятия физкультурой нормализуют процессы функциональной деятельности организма, повышая его активность и приспособительные механизмы, тем самым указывая на оздоровительный эффект. Однако нагрузка на выпускном курсе оказалась недостаточной и стала причиной того, что динамика физического состояния некоторых показателей у занимающихся хотя и незначительно, но ухудшилась. Следовательно, на основе традиционной формы организации учебной дисциплины «Физическая культура» в СУО на старших курсах недостаточно эффективно решалась задача формирования физической культуры студентов как одного из важнейших слагаемых здоровья. Поэтому на занятиях особое внимание стоит уделять повышению мотивационного аспекта физической культуры путем использования инновационных подходов в учебном процессе. Одним из эффективных таких подходов является комплексирование традиционных и нетрадиционных методик на занятиях физической культурой.

Литература

1. Старовойтова, Т. Е. Программа по физической культуре для студентов специальной медицинской группы / Т. Е. Старовойтова, В. И. Зайцев. – Могилев: изд-во МГУ им. А. А. Кулешова, 2003. – 37 с.
2. Мискевич, Т. В. Физическое состояние студенток-первокурсниц специального учебного отделения МГУ имени А. А. Кулешова / Т. В. Мискевич, О. В. Савицкая / Веснік Магілёўскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А. А. Кулешова. Серыя С. Псіхалагічна-педагагічныя навукі: педагогіка, псіхалогія, № 2 (44). – 2014. – С. 89–94.