

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК ПЕРВОГО КУРСА НА АДАПТАЦИОННОМ ЭТАПЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Беларусь

Экспериментальная педагогическая технология общего физкультурного образования студенток первого курса на адаптационном этапе физического воспитания, новизна которой заключается в индивидуализации обучения и оптимальной соразмерности теоретико-методической, практической и физической подготовки студенток, представлена пятью этапами: диагностическим, информационным, практико-деятельностным (теоретико-методический и двигательно-развивающий), контрольным и рефлексивным.

Технологические характеристики данных этапов конкретизированы их задачами: (определить характеристики исходного и итогового персонифицированного уровня общего физкультурного образования и уровня физического здоровья студенток; создать у них интерес и положительное отношение к общему физкультурному образованию; сформировать способности к применению системы физкультурных знаний, двигательных и методических умений и навыков, потребности в физкультурно-оздоровительной деятельности; повысить уровень физической подготовленности; обеспечить обратную связь и оценить эффективность технологии); общепедагогическими методами: анализ учебной документации, тестирование, анкетирование, лекция-беседа, консультирование; дидактическая игра, исследовательский проект, самостоятельная управляемая работа; анализ, синтез, обобщение, а также специфическими методами физического воспитания: методами обучения двигательным действиям, методами развития двигательных способностей игровым методом частично регламентированного

упражнения; общепедагогическими средствами — учебно-наглядные пособия и электронные средства обучения, а также специфическими средствами физического воспитания: физическое упражнение, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы.

Уровень физического здоровья (УФЗ) студенток, как один из критериев эффективности экспериментальной технологии оценивался по хорошо известной методике Г. Л. Апанасенко, модифицированной В. А. Медведевым и В. А. Коледой.

До начала ФПЭ получены следующие результаты, характеризующие УФЗ студенток. В контрольной группе (КГ) и экспериментальной группе (ЭГ) средние показатели ЧСС превышали верхнюю границу нормы. Анализ средних величин артериального давления в состоянии покоя показал, что они соответствуют норме. В то же время при оценке сердечно-сосудистой системы (по индексу Робинсона) установлен ее неудовлетворительный уровень как в ЭГ, так и в КГ. Ниже нормы в обеих группах зафиксированы средние результаты абсолютной мышечной силы кисти (МСК) и, соответственно, показатели силового индекса (СИ), а также показатели средних величин функциональной пробы (пробы Мартинэ). Средние величины ЖЕЛ у студенток обеих групп отстают от нормы.

Косвенная оценка состояния опорно-двигательного аппарата на основании результатов кистевой динамометрии, а также силового индекса показала, что уровень функционального состояния мышечной системы у студенток КГ и ЭГ неудовлетворительный. Средние величины веса и роста девушек в пределах нормы.

Установлено, что большинство студенток имели «низкий» (11 в КГ и 15 в ЭГ) и «очень низкий» уровни физического здоровья (13 в КГ и 12 ЭГ). При этом «хороший» УФЗ был отмечен лишь у 1 студентки ЭГ, «средний» — у 6 девушек из КГ и 2 из ЭГ. При исходном обследовании оценок, характеризующих «отличный» уровень физического здоровья, не зафиксировано.

Повторное обследование, проведенное по окончании ФПЭ, выявило позитивную динамику изменения параметров УФЗ в обеих группах. Увеличилась мышечная сила кисти (МСК), возросли средние показатели силового индекса (СИ) при $p < 0,05$. Это свидетельствует о положительном влиянии использованных физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.

Анализ итоговых результатов показал, что у студенток обеих групп увеличилась жизненная емкость легких (ЖЕЛ), причем сдвиги, произошедшие в ЭГ, достоверны ($p < 0,05$). Увеличились средние показатели жизненного индекса (ЖИ).

В КГ произошло незначительное увеличение ЧСС. Снижение средних величин частоты сердечных сокращений в состоянии относительного покоя было зафиксировано в ЭГ. Это объясняется тем, что в ЭГ за счет самостоятельных занятий во внеучебное время увеличился общий объем физической активности. У студенток ЭГ зафиксировано снижение средних величин систолического артериального давления. В КГ данный показатель несколько увеличился, но в обеих группах величины АДс находятся в пределах нормы.

После завершения ПЭ в ЭГ отмечена положительная динамика показателей АДд и величины индекса Робинсона ($p < 0,05$). Процент девушек обеих групп, ЧСС которых восстановилась после выполнения пробы Мартинэ, увеличился.

На основании итогового обследования установлено, что у студенток, принявших участие в ПЭ, произошло увеличение средних оценок УФЗ.

Однако и после окончания формирующего ПЭ уровень физического здоровья в обеих группах оценивается как «низкий», несмотря на то, что процент неудовлетворительных оценок в КГ снизился на 14 %, а в ЭГ — на 37 %. При этом «очень низкий» уровень физического здоровья имели 20 студенток обеих групп (13 в КГ и 7 в ЭГ), «низкий» уровень — 16 (7 в КГ и 9 в ЭГ), «средний» УФЗ отмечен у 16 студенток КГ и ЭГ (у 8 человек в каждой группе). На оценку «хорошо» физическое здоровье оценено у 2 девушек из КГ и 5 из ЭГ. Здоровье 1 девушки из ЭГ оценено на «отлично». Статистически достоверны положительные изменения в оценке уровня физического здоровья у студенток ЭГ ($p < 0,05$).

Таким образом, более выраженная положительная динамика показателей УФЗ в ЭГ свидетельствует об эффективности применения экспериментальной технологии в физическом воспитании.