

*Гуляева Д.А.*

## **ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

*Научный руководитель: ст. преп. Стринкевич Н.М.*

*Кафедра физического воспитания и спорта*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, условия и образ жизни человека на 50-55% определяют его здоровье и качество жизни. Данный факт повышает уровень важности занятий по физической культуре в учреждениях образования. Однако в силу индивидуальных особенностей каждого человека концепция унифицированного образования теряет актуальность, поэтому важно рассмотреть вопрос о необходимости введения технологии дифференцированного физкультурного образования.

**Цель:** обоснование необходимости введения технологии дифференцированного физкультурного образования как фактора повышения физической подготовленности и как средства укрепления здоровья студентов на основе оценки уровня физического здоровья студентов первого курса фармацевтического факультета Белорусского государственного медицинского университета.

**Материалы и методы.** Объектом данного исследования являются студенты Учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет» первого курса фармацевтического факультета. Предмет исследования – уровень их физического здоровья. На первом этапе путем анализа литературы (общенаучный метод) были изучены теоретические аспекты данного исследования. Затем была сформирована база данных, отражающая различные показатели физического здоровья студентов. На завершающем этапе посредством обобщения и синтеза полученные результаты были проанализированы с целью оценки общего уровня физического здоровья студентов первого курса фармацевтического факультета.

**Результаты и их обсуждение.** Основные показатели уровня физического здоровья: индекс массы тела, жизненный индекс, силовой индекс, индекс Руфье-Диксона. Все вышеперечисленные показатели оцениваются баллами в зависимости от их непосредственного значения (согласно нормативам учебной программы на 2024-2025 учебный год). Затем подсчитывается суммарный балл, значение которого и определяет уровень физического здоровья. В ходе исследования нами были определены значения данных показателей у студентов первого курса фармацевтического факультета. Объем выборки составил 67 человек, из которых 11 мальчиков и 56 девочек. В ходе оценки общего уровня физического здоровья с доверительной вероятностью 95% было выявлено, что 38,8% студентов имеют удовлетворительный уровень физического здоровья, 37,3% – низкий уровень, 9% – очень низкий, а оставшиеся 14,9% студентов и вовсе не попадают под критерии нормального уровня физического здоровья. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости повышения как уровня физической подготовленности студентов, так и уровня их мотивации.

**Выводы.** Таким образом, опытным путем было доказано, что студенты первого курса фармацевтического факультета Белорусского государственного медицинского университета нуждаются в повышении уровня физической подготовленности и укреплении здоровья. Наиболее оптимальным вариантом решения данного вопроса, на наш взгляд, является введение технологии дифференцированного физкультурного образования, поскольку только такой подход будет способствовать правильному распределению нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей студентов. В перспективе ожидается проведение такого же исследования среди всех факультетов и курсов БГМУ с целью экспериментального введения концепции индивидуализированного образования на кафедре физического воспитания и спорта.