

**ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ, КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР  
ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

*Минский государственный лингвистический университет,  
Минск, Беларусь*

Здоровье студентов должно обеспечиваться, прежде всего, рациональным построением учебного процесса, основанном на организационно-методических принципах здоровьесберегающей педагогики, в процессе реализации которых формируется физическая культура личности студента, растет уровень мотивации к физическому совершенству, решаются задачи по профилактике заболеваний и коррекции имеющегося состояния здоровья в сторону его улучшения.

Наиболее важным моментом в организации процесса по физическому воспитанию студентов является определение уровня их здоровья (наличие заболеваний, особенности протекания и степень тяжести имеющейся болезни), физического развития, функциональной и физической подготовленности, наличие мотивации к занятиям физическими упражнениями.

С этой целью было предпринято исследование, основными задачами которого были: анализ нозологических форм, определение уровня физического состояния студенток и значимости для них занятий физическим воспитанием.

В исследовании, организованном в начале 2014-2015 учебного года, приняло участие 107 студенток 1 курса подготовительного учебного отделения (ПУО) Минского государственного лингвистического университета.

Анализ нозологических форм, проводимый по медицинским справкам, медицинским карточкам (в случае неполных сведений в справке о наличии заболеваний) и с помощью опроса студенток (уточнение сведений по диагнозам, влияние имеющихся заболеваний на самочувствие – наличие болевого синдрома, частота обострения заболевания и др.), показал, что наиболее часто встречаемыми диагнозами среди студенток ПУО являются заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА – 35,4%), органа зрения (ОЗ – 25,4%) и сердечно-сосудистой системы (ССС – 18,9%)(табл. 1).

Таблица 1

Количественное и процентное соотношение нозологических форм у студенток 1 курса ПУО (n=107), ноябрь 2014года

Показатель	ССС	ДС	НС	ЭС	ЖКТ	МПС	ОЗ	ОДА	Прочие	Всего
Общееколичество форм	24	3	–	–	15	6	33	45	1	127
Процентное соотношение,%	18,9	2,8	–	–	11,9	4,8	25,4	35,4	0,8	100

Четвертое место занимают заболевания желудочно-кишечного тракта (ЖКТ – 11,9%), далее – болезни мочеполовой (МПС – 4,8%), дыхательной (ДС – 2,8%) систем и прочие (анемия, заболевания кожи, послеоперационное состояние и др.). Заболеваний эндокринной (ЭС) и нервной (НС) систем у студенток ПУО в 2014 году не зафиксировано

Вторым этапом исследования было определение функциональной и физической подготовленности студенток. Уровень состояния ССС оценивался с помощью функциональной пробы Рюффье, скоростные способности характеризовал результат бега на 30 м, силовые – подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 110 см), скоростно-силовые – результат прыжка в длину с места и поднимания туловища из положения лежа на спине за одну минуту, общей выносливости – количество пробегаемых за 12 минут метров (табл. 2).

Таблица 2

Оценка уровня физического состояния студенток 1 курса  
подготовительного учебного отделения (n=102), сентябрь 2014 года

Показатель		Балл				
		5	4	3	2	1
Количество пробегаемых метров за 12 минут	Кол.чел	9	6	22	31	28
	%	9,4	6,2	22,9	<b>32,3</b>	<b>29,2</b>
Прыжок в длину с места, см	Кол.чел	11	23	23	16	10
	%	13,3	<b>27,7</b>	<b>27,7</b>	19,3	12,0
Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за одну минуту	Кол.чел	71	14	5	–	2
	%	<b>77,2</b>	15,2	5,4	0	2,2
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 110 см.), кол-во раз	Кол.чел	4	20	32	21	13
	%	4,5	22,2	<b>35,6</b>	23,3	14,4
Поднимание ног из положения лежа на спине, кол-во раз	Кол.чел	13	21	25	9	33
	%	12,9	20,8	24,7	8,9	<b>32,7</b>
Бег на 30 метров с высокого старта, с	Кол.чел	13	13	16	17	42
	%	12,9	12,9	15,8	16,8	<b>41,6</b>
Проба Рюффье, усл.ед.	Кол.чел	34	14	17	22	15
	%	<b>33,3</b>	13,7	16,7	21,6	14,7

Результаты данного исследования показали, что функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, характеризующееся такими параметрами, как показатель частоты сердечных сокращений, реакция сердца на дозированную нагрузку и период восстановления ЧСС после дозированной нагрузки, у более чем половины студенток находится на удовлетворительном (16,7%), неудовлетворительном (21,6%) и очень плохом (14,7%) уровнях.

Однако, у 33, 3% студенток показатели пробы Рюффье находятся на уровне пяти баллов по пятибалльной системе оценок.

Известно, что общая выносливость человека во многом зависит от функционирования ССС и ДС. Именно поэтому у 61,5% занимающихся результат 12-минутного бега находится на уровне одного и двух баллов. Результаты прыжка в длину с места у большинства девушек находятся на уровне 3-5 баллов. Несколько хуже – результаты в подтягивании. У более трети студенток результаты контрольного упражнения, характеризующего уровень развития мышц брюшного пресса, находятся на уровне одного балла. Показатели развития такого качества, как скорость, у 58,4% девушек оценено на один и два балла.

Таким образом, направленность учебно-тренировочного процесса для данного контингента занимающихся на первом курсе обучения должна быть ориентирована на функциональное развитие ССС и ДС. Поскольку основными средствами здесь будут являться упражнения аэробного характера, то вполне ожидаемо улучшение результата 12-минутного бега, который характеризует не только общую выносливость, но и работоспособность человека в целом. В учебном процессе также следует уделить внимание средствам, развивающим силовые и скоростные способности. Все средства должны быть подобраны с учетом имеющихся у студенток заболеваний – только тогда будут соблюдены принципы здоровьесберегающей педагогики.

Немаловажным фактором в процессе оздоровления и физического совершенствования студенток является понимание ими важности физической культуры и сознательного отношения к занятиям физическими упражнениями, как в рамках учебного процесса, так и самостоятельно. В связи с этим было предпринято анкетирование студенток.

Предложенная анкета содержала 15 вопросов, охватывающих такие важные для физического воспитания факторы, как интерес к занятиям, мотивацию, здоровье, хорошее самочувствие и др. На каждый вопрос нужно было выбрать один из четырех предложенных ответов. В результате анализа полученных данных было выявлено, что 98,0% студенток ассоциируют физическую культуру со здоровьем и хорошей фигурой, 1,5% связывают ее с подготовкой к профессиональной деятельности и лишь для 0,5% – с образом жизни. На вопрос: «Если бы Вы могли выбирать, сколько занятий физической культурой в неделю Вы бы выбрали?» – 40,7% респонденток ответили – 2 занятия, 48,1% – 2–3 занятия, 3,7% – 4 занятия и 7,5% предложили свои варианты. 70,4% считают, что занятия физической культурой и спортом являются единственным способом быть в форме, 14,8% ответили, что это путь к самореализации, 11,2% не определились в ответе, поскольку данные занятия для них занимают слишком мало места, а для 3,7% – это ничего не значащая для жизни форма деятельности.

В свободное время регулярно занимаются спортом 25,9% опрошенных, 51,8% – иногда, у 3,7% занятия физической деятельностью зависят от

обстоятельств и 18,6% уделяют своей физической подготовке минимум времени. Ни одна из студенток не дала ответа по поводу того, что физкультура для них не нужна. На занятиях физкультурой респондентки предпочли бы заниматься такими видами физической деятельности, как аэробика – 59,2%, волейбол и бег – 14,6%, занятия в тренажерном зале – 4,2%, настольный теннис и плавание – 3,7%.

По утрам делают зарядку только 7,4% опрошенных, 55,6% делают ее иногда, 37,0% не практикуют этот вид гигиенических процедур.

Тренажерный зал посещают регулярно 25,9% студенток, 40,7% – от случая к случаю и 33,4% не посещают его по различным причинам.

Состоянием своего здоровья довольны 66,6% опрошенных, 11,1% считают свое здоровье недостаточно хорошим и 22,3% связывают свое самочувствие и здоровье со временем года, настроением и другими факторами. Лишь 29,7% студенток считают, что их образ жизни соответствует здоровому на 8-10 баллов по десятибалльной шкале оценок, 66,6% – оценивают его соответствие на 5-7 баллов и 3,7% – на 1-4 балла.

Большинство анкетированных на занятиях физической культурой чувствуют приподнятое настроение (48,2%), радость и вдохновение (18,5%), но есть и такие, для которых занятия являются всего лишь временем препровождения (14,8%) или занятиями, после которых они ощущают усталость (18,5%).

К сожалению, большинство студенток не приспособлены к самостоятельным занятиям физическими упражнениями (85,2%), лишь 3,7% с удовольствием занимаются спортом, а 11,1% ответили, что они относят себя к лентяям, которые утром не высунут носа из под теплого одеяла, для того, чтобы сделать зарядку, а занятия физкультурой превращаются для них в пытку.

Таким образом, в результате проведенного опроса студенток по вопросу их отношения к занятиям физической культурой выявлено, что большинство из них считают их одним из основных способов поддержания здоровья и формирования хорошей фигуры, хотя самостоятельно заниматься еще не готовы.

Учитывая позитивное отношение студентов к дисциплине, следует уделять больше внимания формированию у студенток знаний о пользе занятий физическими упражнениями, здоровом образе жизни, в практических занятиях расширить количество используемых средств с учетом интересов занимающихся, информировать их об изменениях (особенно позитивных) результатов контрольных упражнений и тестов, оценивающих их физическое состояние.

Вывод: комплексный подход к рациональному построению учебного процесса должен основываться на изучении отношения студентов к дисциплине, их заинтересованности в занятиях, определении уровня здоровья и физического состояния занимающихся адекватными методами контроля, информировании студентов по вопросам физической культуры, здорового образа жизни и позитивных изменениях в результатах контрольных испытаний.

Только в этом случае можно быть уверенным в решении задач формирования физической культуры личности студента, роста уровня мотивации к физическому совершенству, профилактики заболеваний и коррекции имеющегося состояния здоровья в сторону его улучшения.