

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

ДЫЯГНАСТАВАННЕ ФІЗІЧНАГА ЗДAROЎЯ СТУДЭНТАК ПЕДАГАГІЧНЫХ СПЕЦЫЯЛЬНАСЦЯЎ

*Д.А. Вянсковіч
Мінск, БГУФК*

Для якаснай характарыстыкі здароўя ў апошні час шырока прымяняюцца комплексныя экспрэс-методыкі. Яны, як правіла, не патрабуюць наяўнасці складанага абсталявання і зручныя пры правядзенні даследавання, як асобнай асобы, так і вялікіх груп якія ўдзельнічаюць у педагагічным эксперыменце. Г.Л. Апанасенка прапанаваў шкалу фізічнага здароўя, якая вылучае пяць узроўняў здароўя: нізкі, ніжэй сярэдняга, сярэдні, вышэй сярэдняга, высокі, якія разлічваюць па паказчыках масы цела, жыццёвай ёмістасці лёгкіх, дынамометрыя пэндзляў рук, частоты сардэчных скарачэнняў і артэрыяльнага ціску. У сваёй распрацаванай метадыцы Г.Л. Апанасенка таксама выкарыстаў індэксы фізічнага развіцця, якія прадстаўляюць суадносіны розных антрапаметрычных паказчыкаў, выяўленых у апрыёрных матэматычных формулах. Метад індэксаў дазваляе рабіць арыенціровачныя ацэнкі змяненняў прапарцыянасці фізічнага развіцця. Індэксы пабудаваныя на сувязі антрапаметрычных паказчыкаў (вагі з ростам, жыццёвай ёмістасцю лёгкіх, мышачнай сілы пэндзляў рук). Агульная ацэнка ўзроўню здароўя вызначалася, як сума балаў па ўсіх паказчыках [1].

Мэта даследавання – параўнальная ацэнка дыягнаставання фізічнага здароўя студэнтак, якія вывучалі модуль вучэбнай праграмы «Рухальная культура асобы для падрыхтоўкі да цяжарнасці» з узроўнем здароўя студэнтак, якія асвойвалі традыцыйную праграму па «Фізічнай культуры».

Матэрыял і метады. Педагагічнае даследаванне праводзілася на базе ўстановы адукацыі «Віцебскі дзяржаўны ўніверсітэт імя П.М. Машэрава». У працы выкарыстоўвалася традыцыйная тыпавая вучэбная праграма па фізічнай культуры для ўстаноў вышэйшай адукацыі зацверджаная 27.06.2017 г. (рэгістрацыйны №ГД-СГ025 / тып.) [2] і інавацыйны модуль «Рухальная культура асобы для падрыхтоўкі да цяжарнасці» зацверджаны 23.07.2020 г. (рэгістрацыйны №УД-27-004/уч.) [3]. У працы прымяняліся матэматычныя і статыстычныя метады даследавання.

Вынікі і іх абмеркаванне. Экспрэс-методыка комплекснага дыягнаставання здароўя з дапамогай колькасных крытэрыяў дазваляе:

- выявіць слабыя звёны ў арганізме для мэтанакіраванага ўздзеяння на іх;
- вызначыць часовыя параметры зніжэння функцыянальных магчымасцяў арганізма;
- распрацаваць неабходныя прафілактычныя і карэктуючыя напрамкі кіравання ўласным станам здароўя (складанне індывідуальных праграм аздараўленчых заняткаў з ацэнкай іх эфектыўнасці);
- спрыяць фарміраванню ўсвядомленага, удумлівага, пісьменнага стаўлення да ўласнага здароўя і спосабам яго захавання [1, 4].

Асабліва значна тое, што адсутнасць паталагічных зрухаў характэрна толькі для студэнтаў, якія маюць высокі ўзровень фізічнага стану. Памяншэнне функцыянальных рэзерваў арганізма і рэзістэнтнасці да захворванняў цягне за сабой і паніжэнне ўзроўню здароўя да крытычнай велічыні [5, 6].

Студэнткі эксперыментальных груп асвойвалі вучэбную дысцыпліну «Фізічная культура» па распрацаваным інавацыйным навучальным модулю «Рухальная культура асобы для падрыхтоўкі да цяжарнасці». Заняткі праводзіліся згодна з устаноўленым раскладам два разы на тыдзень, працягласцю 1 гадзіну 20 хвілін. Вывучэнне навучальнага модуля разлічана на 280 вучэбных гадзін, з іх 64 гадзіны адводзіцца на тэарэтычную падрыхтоўку і 216 гадзін на практычную падрыхтоўку на працягу навучальнага года. Формай прамежкавай атэстацыі з'яўляюцца тэсты, бягучай – залік.

Распрацаваны навучальны модуль з'яўляецца кампанентам ўстановы вышэйшай адукацыі. Прадстаўлены модуль распрацаваны з улікам патрабаванняў адукацыйнага стандарту трэцяга пакалення. У даследаванні прынялі ўдзел 79 студэнтак (КГ№1=39, ЭГ№1=40) аднесеныя па стане здароўя да асноўнай медыцынскай групы, 81 студэнтка (КГ№2=40, ЭГ№2=41) – падрыхтоўчага аддзялення і 80 студэнтак (КГ№3=40, ЭГ№3=40) – спецыяльнага медыцынскага аддзялення навучэнцаў на дзённай форме атрымання адукацыі.

Дыягнаставанне фізічнага здароўя студэнтак ажыццяўлялася ў пачатку і ў канцы восеньскага і вясновага семестраў 2020/2021 навучальнага года.

У ходзе праведзенага аналізу атрыманых эксперыментальных даных было ўстаноўлена, што ў студэнтак КГ№1 (асноўная медыцынская група) пераважае ўзровень фізічнага здароўя ніжэй за сярэдні (35,89%), у 30,76% дзяўчат – нізкі ўзровень фізічнага здароўя, у 23,07% – сярэдні, а ў 10,25% – вышэй за сярэдні.

У 37,5% студэнтак ЭГ№1 (асноўная медыцынская група) выяўлены сярэдні ўзровень фізічнага здароўя, у 35,0% пераважае пераважна ўзровень фізічнага здароўя – вышэй сярэдняга, у 17,5% – ніжэй сярэдняга і ўсяго толькі ў 10,0% пераважае высокі ўзровень здароўя.

Атрыманыя дадзеныя па дыягнаставанні здароўя студэнтак КГ № 2 (падрыхтоўчае медыцынскае аддзяленне) паказалі, што ў іх пераважае ўзровень фізічнага здароўя – ніжэй сярэдняга (47, 5%), у 32, 5% дзяўчат – нізкі ўзровень фізічнага здароўя, у 10, 0% – сярэдні, а таксама ў 10,0% пераважае ўзровень здароўя – вышэй сярэдняга.

Характэрным з'яўляецца той факт, што сярод студэнтак ЭГ №2 (падрыхтоўчая медыцынская група), якія ўдзельнічаюць у даследаванні, з высокім узроўнем фізічнага здароўя ўсяго 4, 87% студэнтак. У большасці дзяўчат (51,21%) сярэдні ўзровень фізічнага здароўя, 19,51% – вышэй за сярэдні, 14,63% – ніжэй за сярэдні, у 10,0% студэнтак – нізкі ўзровень фізічнага здароўя.

Аналізуючы паказчыкі здароўя КГ№3 (спецыяльная медыцынская група), якія прынялі ўдзел у праведзеным даследаванні варта адзначыць, што больш за палову (52,5%) з агульнай колькасці студэнтак мелі ўзровень фізічнага здароўя – ніжэй сярэдняга ў пачатку эксперыменту і 42,5% да заканчэння навучальнага года. У 37,5% студэнтак пераважае нізкі ўзровень фізічнага здароўя. У 15,0% студэнтак – сярэдні ўзровень і ў 5,0% узровень здароўя – вышэй за сярэдні.

У ЭГ№3 (спецыяльная медыцынская група) пераважае сярэдні ўзровень фізічнага здароўя, да якога адносяцца 42,5% студэнтак, далей ідзе ўзровень – вышэй за сярэдні, а менавіта 27,5% студэнтак. У 25,0% студэнтак узровень фізічнага здароўя – вышэйшы за сярэдні і ў 5,0% студэнтак адзначаецца нізкі ўзровень фізічнага здароўя.

Заклучэнне. Такім чынам, праведзеная колькасная ацэнка стану здароўя дазваляе выявіць слабыя бакі і лімітуюцца фактары зніжэння функцыянальных магчымасцяў кожнай студэнткі. Атрыманыя вынікі сведчаць аб тэндэнцыі да пагаршэння паказчыкаў фізічнага здароўя ў КГ№1, КГ№2 і КГ№3, якія зніжаюць агульную сумарную ацэнку стану здароўя, нягледзячы на дастаткова спрыяльныя даныя функцыянавання асноўных сістэм жыццезабеспячэння.

Такім чынам, навучанне студэнтак эксперыментальных груп па прадстаўленым вышэй навучальным модулі вучэбнай праграмы «Фізічная культура» і матываваныя іх адносіны, садзейнічае павышэнню ўроўню індывідуальнага фізічнага здароўя.

1. Апанасенка, Г.Л. Медыцынская валеалогія [Тэкст] / Г.Л. Апанасенка, Л.А. Папова. Растоў н / Д.: Фенікс, 2000. – 243 с.
2. Фізічная культура: тыпавая вучэб. праграма для вышэйшай. вучэб. устаноў / В.А. Каляда [і інш.]; пад рэд. В.А. Каляды. – Мінск: РІВШ, 2017. – 35 с.
3. Вясковіч, Д.А. Тэарэтыка-метадалагічныя аспекты фарміравання рухальнай культуры асобы для падрыхтоўкі да цяжарнасці ў перыяд навучання ва ўстанове вышэйшай адукацыі: манаграфія / Д.А. Вясковіч. – Віцебск: ВДУ імя П.М. Машэрава, 2021. – 326 с.
4. Вясковіч, Д.А. «Школа будучай мамы» як інавацыйная форма арганізацыі заняткаў па вучэбнай дысцыпліне «Фізічная культура»: манаграфія / Д.А. Венсковіч. – Віцебск: ВДУ імя П.М. Машэрава, 2020. – 174 с.
5. Вясковіч, Д.А. Праграма факультатывных заняткаў па дысцыпліне «Фізічная культура» ў рамках «Школы будучай мамы»: метада. рэкамендацыі / Д.А. Венсковіч. – Віцебск: ВДУ імя П.М. Машэрава, 2015. – 50 с.
6. Вясковіч, Д.А. Праграма тэарэтычных заняткаў па дысцыпліне «Фізічная культура» у рамках «Школы будучай мамы»: метада. рэкамендацыі / Д.А. Венсковіч. – Віцебск: ВДУ імя П.М. Машэрава, 2015. – 50 с.