

ПЕДАГОГІЧНЫЯ НАВУКІ

УДК 796.011.3:378.272-055.25

Д. А. Венскович

Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта, УО «Витебский государственный университет им. П. М. Машерова», докторант кафедры физической реабилитации, УО «Белорусский государственный университет физической культуры», г. Минск, Республика Беларусь

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОК
НЕСПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ I СТУПЕНИ ПОЛУЧЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

В статье представлены сравнительные данные уровня физического развития студенток, проходивших обучение по традиционной учебной программе «Физическая культура», и студенток, изучавших разработанный инновационный специализированный модуль «Двигательная культура личности для подготовки к беременности» в рамках учебной дисциплины «Физическая культура», представленный в Витебском государственном университете имени П. М. Машерова. Модуль разработан для всех специальностей неспортивного профиля I ступени получения высшего образования и утвержден 23 июля 2020 г. (регистрационный № УД-27-004/уч.).

Ключевые слова: физическое развитие, физическая культура, студентки, неспортивный профиль, специализированный модуль, двигательные навыки, теоретические знания.

Введение

Физическое развитие студентов является интегральным показателем жизнедеятельности человека и характеризуется морфологическими и функциональными свойствами организма, обеспечивающими его адаптационные возможности. Студенческая молодежь представляет собой социальную группу, которая ведет определенный образ и стиль жизни. Поэтому её физическое развитие и здоровье в целом являются признаками, определяющими уровень общественного здоровья.

В настоящее время, по данным Национального статистического комитета Республики Беларусь, установлено, что уровень физического здоровья студентов ежегодно ухудшается [1].

К факторам, негативно влияющим на физическое развитие молодых людей, относятся постоянные умственные и психоэмоциональные напряжения, информационный стресс, недостаточная материальная обеспеченность, необходимость совмещать учебу с работой, частые нарушения режима труда, отдыха и питания [2]. Ситуация обостряется в связи с возрастающей популярностью в молодежной среде саморазрушительных видов поведения, таких как курение, употребление алкоголя, наркотических и психотропных веществ.

В последние годы основные медико-демографические показатели здоровья молодежи имеют неблагоприятные тенденции: снижение количества абсолютно здоровых студентов, рост числа хронических заболеваний во всех возрастных группах, изменение структуры хронической патологии, обилие и динамичность факторов риска, негативно влияющих на состояние здоровья молодых людей. При этом демографическая кривая совпадает со среднесрочным прогнозом численности студентов очного обучения в учреждениях высшего образования [2]. Вызывает определенный интерес ежегодное снижение количества студентов, обучающихся в высшей школе. Социологические исследования прошлой пятилетки показали, что в 2015/2016 учебном году эта цифра составила 336,4 чел., в 2020/2021 – 254,4. Если провести сравнение с 2010/2011 учебным годом, то тогда студентов было 442,9 чел., а это на 42,56 % больше, чем в 2020/2021 учебном году [1].

Проводимые Национальным статистическим комитетом Республики Беларусь исследования показали, что лишь 11 % выпускников общеобразовательных учреждений относятся к категории здоровых [1].

Разнообразные аспекты здоровья студентов были и остаются предметом пристального изучения. Однако, несмотря на появление в последние годы многочисленных исследований, посвященных анализируемой проблеме, в большинстве из них отражается только специфика тех регионов, в которых

проводят исследования. И практически нет работ, содержащих комплексное изучение тенденций динамики здоровья обучающихся высших учебных заведений, нет масштабных исследований, позволяющих объединить и оценить уже имеющийся опыт и наработки в области здоровьесбережения молодежи, не учтена эффективность инновационных программ, не разработаны организационные механизмы оказания медицинской и психологической помощи студенческой молодежи [3].

Цель исследования – сравнительная оценка уровня физического развития студенток, изучавших специализированный модуль учебной программы «Двигательная культура личности для подготовки к беременности», с уровнем физического развития студенток, освоивших традиционную программу по дисциплине «Физическая культура».

Методы и методология исследования

Педагогическое исследование проводилось на базе учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова» в процессе изучения учебной дисциплины «Физическая культура» в формате специализированного учебного модуля «Двигательная культура личности для подготовки к беременности», утвержденного 23 июля 2020 г. (регистрационный № УД-27-004/уч.) [4]. Занятия проводились согласно установленному расписанию, два раза в неделю, продолжительностью 1 час 20 минут. Изучение учебной программы рассчитано на 280 учебных часов, из них 64 часа отводится на теоретическую подготовку и 216 часов на практическую подготовку в течение учебного года. Формой промежуточной аттестации являются тесты, текущей – зачет. Представленный учебный модуль является компонентом учреждения высшего образования. Программа учебных занятий разработана с учетом требований образовательного стандарта третьего поколения. В исследовании приняли участие 79 студенток, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, обучающихся в дневной форме получения образования. В контрольную группу (КГ) вошли 39 студенток, в экспериментальную (ЭГ) – 40 студенток. Студентки КГ занимались по традиционной программе, согласно типовой учебной программе по дисциплине «Физическая культура» для учреждений высшего образования от 27.06.2017 г. (регистрационный № ТД-СГ. 025 / тип.) [5], тогда как студенты ЭГ занимались по инновационному специализированному учебному модулю «Двигательная культура личности для подготовки к беременности» [6], [7] в рамках учебной дисциплины «Физическая культура». Оценка уровня физического развития осуществлялась в начале (сентябрь, февраль) и в конце (декабрь, май) осеннего и весеннего семестров 2020/2021 уч. г. В работе применялись эмпирические методы, а именно: методы изучения продуктов деятельности студентов, учебной документации, методы измерения и контроля, которые включали определение частоты сердечных сокращений, артериального давления, частоты дыхания, жизненной емкости легких, окружности грудной клетки, динамометрии левой и правой кистей рук. Измерение перечисленных показателей в контрольной и экспериментальной группах осуществлялось на учебных занятиях в сентябре и декабре 2020 г., а также в феврале и мае 2021 г. Математические и статистические методы обеспечили получение достоверных данных о результатах экспериментальной работы.

Результаты исследования и их обсуждение

Специализированный учебный модуль «Двигательная культура личности для подготовки к беременности», разработанный в рамках учебной дисциплины «Физическая культура», включает практическую часть (18 разделов с комплексами физических упражнений), теоретическую часть (16 тем лекционного курса), а также формы контроля усвоения изучаемого материала по каждой из частей модуля.

Освоение представленного выше модуля осуществляется таким образом, что при изучении обучающимися теоретической и практической частей модуля «Двигательная культура личности для подготовки к беременности» происходят формирование практических двигательных навыков и овладение теоретическими знаниями для подготовки организма к беременности, вынашиванию здоровых детей, благополучному родоразрешению и восстановлению организма после родов. Предусмотрены формы контроля усвоения изучаемого материала по каждой из частей модуля.

Разработанный инновационный специализированный модуль «Двигательная культура личности для подготовки к беременности» в рамках учебной дисциплины «Физическая культура», представленный в Витебском государственном университете имени П. М. Машерова, используется следующим образом.

Обучающиеся в учреждении высшего образования, относящиеся по состоянию здоровья к основной медицинской группе, подготовительной медицинской группе и специальной медицинской

группе, при реализации модуля «Двигательная культура личности для подготовки к беременности» по учебной дисциплине «Физическая культура» формируют двигательные навыки при выполнении комплексов физических упражнений из 18 разделов практической части, овладевают знаниями при освоении 16 тем лекционного курса теоретической части.

Разделы комплексов физических упражнений содержат: дыхательные упражнения, упражнения для укрепления мышц шеи и головы, мышц рук; физические упражнения для укрепления плечевого пояса, мышц груди, спины, живота и туловища; физические упражнения для развития координации, для укрепления тазобедренного сустава, мышц малого таза, мышц ног, подколенного сухожилия и голеностопного сустава; физические упражнения для релаксации и мышечного расслабления, а также упражнения на фитболе; физические упражнения для I-го, II-го и III-го триместров беременности и упражнения для восстановления после беременности и родов.

При этом форма контроля практической части включает:

– оценку уровня физической подготовленности при выполнении прыжка в длину с места, наклона вперед, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания туловища из положения лежа на спине за 60 с, челночного бега 4x9 м, бега на 1500 м;

– оценку уровня физического развития при диагностике антропометрических (длина тела (ДТ), масса тела (МТ), окружность грудной клетки (ОГК), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), динамометрия кистей рук (П/К (правая кисть) и Л/К (левая кисть)) и физиометрических (артериальное давление (АД) (САД (систолическое), ДАД (диастолическое)), частота сердечных сокращений (ЧСС), частота дыхания (ЧД)) показателей;

– оценку уровня физического здоровья при выполнении упражнений, определяющих индекс Кетле, жизненный индекс, индекс Стенинги, кистевой индекс, индекс Робинсона;

– оценку здоровья позвоночника при выполнении тестов на определение шейного и пояснично-крестцового остеохондроза;

– оценку индекса здоровья, который высчитывается по формуле:

$$K=a/b*100\%,$$

где K – индекс здоровья (в %), a – число студентов, ни разу не болевших в течение года, b – общий списочный состав группы;

– оценку уровня психофизического статуса при выполнении теста диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерса и Р. Даймонда), теста самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Г. Виллиансона), теста на внимание по таблицам Шульте.

Форма контроля теоретической части включает выполнение тестов в модульно-рейтинговой системе в виде тестовых заданий.

Представленный специализированный модуль «Двигательная культура личности для подготовки к беременности» разработан для обучающихся в учреждениях высшего образования и их подготовки к деторождению. Данный модуль используется на факультативных занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура» для студенток, обучающихся по специальностям неспортивного профиля I ступени получения высшего образования с третьего курса в объеме не менее двух учебных часов в учебную неделю.

В данной статье нами представлены полученные данные уровня физического развития студенток основного медицинского отделения в ходе изучения практической части специализированного учебного модуля «Двигательная культура личности для подготовки к беременности» в рамках учебной дисциплины «Физическая культура».

В рамках педагогического эксперимента нами оценивался уровень физического развития студенток контрольной и экспериментальной групп.

Исследования физического развития студенток показали, что длина тела (далее – ДТ) является одним из наиболее стабильных показателей. Средние величины длины тела у девушек КГ – в пределах $156,74\pm 1,07$ см в начале осеннего семестра и $156,41\pm 0,58$ см в конце осеннего семестра. В ЭГ эти показатели составили $158,73\pm 1,98$ см в начале осеннего семестра и в конце – $158,66\pm 1,72$ см. Данные весеннего семестра в КГ составили $156,56\pm 1,98$ см – в начале, а в конце – $156,79\pm 0,61$ см. В ЭГ показатели весеннего семестра следующие: $158,67\pm 1,76$ см в начале, а в конце эксперимента – $158,97\pm 2,34$ см.

Полученные данные ростового показателя в КГ и ЭГ в начале осеннего семестра и в конце весеннего семестра свидетельствуют о том, что достоверных различий в данном показателе не выявлено.

Анализ результатов исследования массы тела (далее – МТ) свидетельствует о том, что ее средние значения у девушек КГ следующие: $68,74 \pm 0,12$ кг в начале осеннего семестра и $70,85 \pm 1,42$ кг в конце этого семестра. В начале весеннего семестра масса тела студенток КГ составила $70,24 \pm 0,12$ кг, а в конце – $72,85 \pm 2,95$ кг. Показатель массы тела студенток КГ в среднем за время педагогического эксперимента увеличился на 3,71 %. В ЭГ этот показатель в начале семестра был $66,47 \pm 0,32$ кг, а в конце $65,12 \pm 1,56$ кг. В начале весеннего семестра масса тела студенток составила $65,87 \pm 0,12$ кг, а в конце – $62,96 \pm 2,77$ кг. Разница в массе тела студенток ЭГ за период педагогического эксперимента составила –4,62 %.

Студентки КГ в начале осеннего семестра имели частоту сердечных сокращений (далее – ЧСС) $89,65 \pm 1,22$ уд/мин, а к концу весеннего семестра – $91,75 \pm 0,76$ уд/мин. У студенток ЭГ показатель ЧСС в начале осеннего семестра зафиксирован на уровне $88,45 \pm 1,17$ уд/мин, а к концу весеннего семестра данный показатель составил $82,38 \pm 1,48$ уд/мин. Разница в частоте сердечных сокращений студенток ЭГ составила –7,37 %. Полученные данные свидетельствуют об улучшении сократительной способности миокарда, повышении эластичности кровеносных сосудов студенток, занимающихся упражнениями из практической части специализированного учебного модуля «Двигательная культура личности для подготовки к беременности», что, в свою очередь, отразилось на общем состоянии здоровья студенток ЭГ.

В КГ результаты артериального давления (далее – АД) следующие: САД (систолическое) в начале осеннего семестра составило $117,63 \pm 1,47$ мм рт. ст., а в конце весеннего семестра – $115,41 \pm 1,97$ мм рт. ст.; ДАД (диастолическое) в начале осеннего семестра зарегистрировано на уровне $77,25 \pm 1,45$ мм рт. ст., а в конце весеннего семестра – $75,00 \pm 1,87$ мм рт. ст. САД у студенток ЭГ в начале осеннего семестра составило $118,00 \pm 1,64$ мм рт. ст., а в конце весеннего семестра – $119,24 \pm 1,33$ мм рт. ст., ДАД в начале осеннего семестра составило $77,16 \pm 1,14$ мм рт. ст., а в конце весеннего семестра – $79,34 \pm 1,24$ мм рт. ст. Разница в САД студенток ЭГ составила –0,64 %, а в ДАД – 2,83 %. Данные показатели студенток ЭГ указывают на улучшение работы сердца, системы кровообращения и повышение приспособительных реакций организма при условии занятий специальными комплексами упражнений двигательной культуры.

При анализе показателей частоты дыхания (далее – ЧД) произошли незначительные изменения. В КГ ЧД в начале осеннего семестра была равна $20,67 \pm 1,61$ раз/мин, а в конце весеннего семестра $23,71 \pm 1,87$ раз/мин. В ЭГ ЧД в начале осеннего семестра была зарегистрирована на уровне $20,24 \pm 1,21$ раз/мин, а в конце весеннего семестра на уровне $19,13 \pm 0,71$ раз/мин.

Положительное влияние разработанных комплексов физических упражнений целенаправленного воздействия отразилось на ЖЕЛ у студенток ЭГ по сравнению со студентками КГ. Соответственно, в КГ ЖЕЛ в начале осеннего семестра составила 2300 ± 280 мл, а в конце весеннего семестра составила 2100 ± 269 мл. В ЭГ в начале осеннего семестра ЖЕЛ составила 2500 ± 126 мл, а в конце весеннего семестра 2700 ± 200 мл. Полученные данные свидетельствуют о повышении функций внешнего дыхания за счет развития дыхательной мускулатуры и расширения грудной клетки у студенток, занимающихся по специально разработанным комплексам упражнений дифференцированной направленности.

Окружность грудной клетки (далее – ОГК) у студенток КГ в начале осеннего семестра составила $87,96 \pm 1,04$ см, а в конце весеннего семестра была зарегистрирована на уровне $89,73 \pm 0,54$ см, тогда как у студенток ЭГ этот показатель зарегистрирован на уровне $83,67 \pm 0,63$ см в начале осеннего семестра и $82,17 \pm 0,23$ см в конце весеннего семестра. Полученные данные подтверждают тот факт, что с увеличением массы тела студенток увеличивается и окружность грудной клетки. В представленном педагогическом эксперименте в КГ масса тела студенток к концу весеннего семестра увеличилась с $68,74 \pm 0,12$ кг до $72,85 \pm 2,95$ кг и, соответственно, ОГК тоже увеличилась.

Позитивная динамика наблюдалась в показателях динамометрии правой и левой кистей рук у студенток ЭГ по сравнению с КГ. У студенток КГ динамометрия левой кисти в начале осеннего семестра составила $15,38 \pm 1,11$ кг, а в конце весеннего семестра $13,98 \pm 0,86$ кг. Показатели динамометрии правой кисти рук в начале осеннего семестра составили $16,70 \pm 1,38$ кг, а в конце весеннего семестра составили $14,65 \pm 1,52$ кг. У студенток ЭГ динамометрия левой кисти в начале осеннего семестра составила $16,75 \pm 0,69$ кг, а в конце весеннего семестра – $16,01 \pm 0,37$ кг. Показатели динамометрии правой кисти рук в начале осеннего семестра составили $17,08 \pm 1,18$ кг, а в конце весеннего семестра – $16,00 \pm 1,46$ кг. Результаты тестирования студенток основной группы (КГ и ЭГ) по показателям физического развития представлены в таблицах 1 и 2.

Таблиця 1. – Урвень фізического розвитку студенток контрольної і експериментальної груп основного відділення в началі і в конці осеннього семестра

Показатели	Контрольная группа (КГ) (n=39)							Экспериментальная группа (ЭГ) (n=40)							P		
	Начало о/с $\bar{X} \pm \delta$	Конiec о/с $\bar{X} \pm \delta$	$\sum_{i=1}^n (x - y)$	\bar{d}	d^2	S _d	t	%	P	$\sum_{i=1}^n (x - y)$	\bar{d}	d^2	S _d	t		%	P
Рост, см	156,74±1,07	156,41±0,58	5	9	0,12	0,07	1,70	0,14	>0,05	158,73±1,98	3	0,02	0,04	0,57	0,19	>0,05	
Масса тела, кг	68,74±0,12	70,85±1,42	-86	248	-2,20	0,19	11,11	3,71	<0,05	66,47±0,32	165	-1,92	0,11	16,24	-4,62	>0,05	
	89,65±1,22	91,75±0,76	-90	238	-2,30	0,14	16,13	2,34	<0,05	88,45±1,17	195	1,04	0,11	9,45	-7,37	<0,05	
САД, мм рт. ст.	117,63±1,47	115,41±1,97	41	61	1,05	0,10	9,56	-1,92	>0,05	118,00±1,64	65	1,02	0,12	8,44	1,05	>0,05	
	77,25±1,45	75,00±1,87	74	192	1,89	0,18	10,16	-3,0	<0,05	77,16±1,14	140	-1,7	0,12	13,59	2,83	<0,05	
ЧД, раз/мин	20,67±1,61	23,71±1,87	-118	368	-3,02	0,08	35,16	14,7	<0,05	20,24±1,21	59	0,97	0,11	8,40	-5,8	<0,05	
	2300±280	2100±269	5718	4789724	46,61	51,63	2,83	-9,52	<0,05	2500±126	201	1,13	0,13	8,69	8,0	<0,05	
ОГК, см пауза вдох выдох	87,96±1,04	93,56±0,67	-78	182	-2	0,13	15,09	2,01	<0,05	83,67±0,63	75	1,17	0,11	10,43	-1,83	<0,05	
	86,34±0,77	89,73±0,54	38	48	0,97	0,08	11,32	-10,01	<0,05	91,38±0,76	4	0,1	0,08	1,15	-4,62	<0,05	
	96,05±0,17	88,23±0,39	35	49	0,89	0,10	8,23	-13,99	<0,05	81,02±0,65	28	0,7	0,08	8,57	-6,75	<0,05	
	15,38±1,11	13,98±0,86								16,75±0,69							
Динамометрия (л/к), кг	16,70±1,38	14,65±1,52							16,01±0,37								
Динамометрия (л/к), кг									17,08±1,18								
									16,00±1,46								

Таблица 2. – Уровень физического развития студентов контрольной и экспериментальной групп основного отделения в начале и в конце весеннего семестра

Показатели	Контрольная группа (КГ) (n=39)							Экспериментальная группа (ЭГ) (n=40)							P			
	Начало в/с $\bar{X} \pm \delta$	Конец в/с $\bar{X} \pm \delta$	$\sum_{i=1}^n (x - y)$	\bar{d}	d^2	S _d	t	%	P	$\sum_{i=1}^n (x - y)$	\bar{d}	d^2	S _d	t		%		
Рост, см	156,56±1,98	156,79±0,61	14	228	0,34	0,38	0,8	0,21	>0,05	158,67±1,76	158,97±2,34	15	232	0,02	0,27	0,7	-0,04	>0,05
Масса тела, кг	70,24±0,12	72,85±2,95	-43	361	-1,10	0,45	2,39	3,07	<0,05	65,87±0,12	62,96±2,77	119	469	2,97	0,27	10,95	-2,07	<0,05
	89,65±1,22	91,75±0,76	-40	370	-1,02	0,47	2,17	2,34	<0,05	88,45±1,17	82,38±1,48	229	1497	5,72	0,34	16,58	-7,37	<0,05
САД, мм рт. ст.	117,63±1,47	115,41±1,97	48	68	1,23	0,07	15,86	1,92	<0,05	118,00±1,64	119,24±1,33	-44	108	-1,1	0,19	5,62	-0,64	>0,05
	77,25±1,45	75,00±1,87	57	161	1,46	0,22	6,38	-3,0	<0,05	77,16±1,14	79,34±1,24	-96	320	-2,4	0,23	10,01	2,83	<0,05
ЧД, раз/мин	20,67±1,61	23,71±1,87	-7,7	187	-1,97	0,15	12,85	14,70	<0,05	20,24±1,21	19,13±0,71	60	168	1,5	0,22	6,70	-5,8	<0,05
	2300±280	2100±269	2310	212700	59,23	7,15	8,27	-9,52	<0,05	2500±126	2700±200	6500	117580	162,5	8,75	18,56	8,0	<0,05
ОГК, см пауза вдох выдох	87,96±1,04	93,56±0,67	-42	118	-1,07	0,22	4,85	2,01	<0,05	83,67±0,63	91,38±0,76	28	78	0,7	0,19	3,61	-1,83	<0,05
	86,34±0,77	89,73±0,54								81,54±1,27	82,17±0,23							
	96,05±0,17	88,23±0,39								88,41±0,68	81,02±0,65							
	88,23±0,39	88,23±0,39								81,02±0,65	81,02±0,65							
Динамометрия (л/к), кг	15,38±1,11	13,98±0,86	77	243	1,97	0,24	7,96	-10,01	<0,05	16,75±0,69	16,01±0,37	7	7	0,17	0,06	2,87	-4,62	>0,05
	16,70±1,38	14,65±1,52	111	445	2,84	0,30	9,42	-13,99	<0,05	17,08±1,18	16,00±1,46	19	21	0,47	0,08	5,42	-6,75	<0,05

Сравнительная характеристика регистрируемых показателей в начале и в конце 2020/2021 учебного года студенток КГ и ЭГ представлена на рисунке 1.

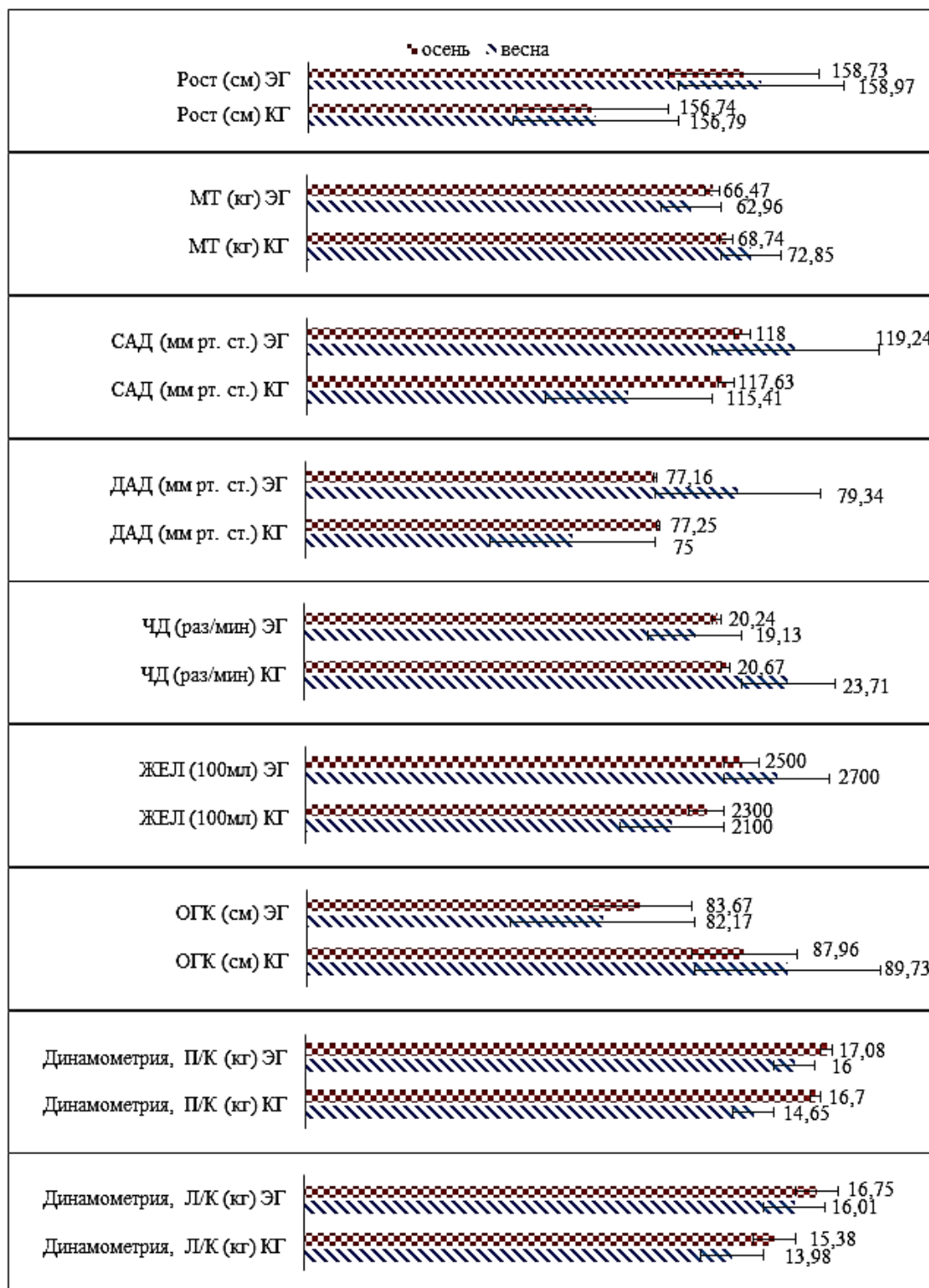


Рисунок 1. – Уровень физического развития студенток КГ и ЭГ в начале и в конце 2020/2021 учебного года

Заклучение

В результате проведенных педагогических исследований на протяжении 2020/2021 учебного года нами определено, что у студенток, занимающихся по инновационному специализированному учебному модулю «Двигательная культура личности для подготовки к беременности», в целом наблюдается положительная динамика исследуемых функциональных показателей. Изменения в функциональном показателе ЧСС свидетельствуют об экономичности работы ССС, что подтверждается достоверностью полученных результатов в ЭГ. Снижение ДАД и САД в КГ свидетельствует о дополнительной нагрузке на ССС, что может способствовать ухудшению кровоснабжения организма студенток. Позитивное влияние специальных комплексов специализированного модуля отразилось на повышении ЖЕЛ у студенток ЭГ по сравнению с КГ. Данный эффект характеризует повышение функций внешнего дыхания за счет развития дыхательной мускулатуры с расширением грудной клетки, что отражается в показателе ОГК. Увеличение ЧД у студенток КГ связано с нарушением газового обмена, с накоплением в крови студенток углекислоты и уменьшением содержания кислорода. Позитивная динамика в показателях динамометрии правой и левой кистей рук у студенток ЭГ в сравнении с КГ свидетельствует о повышении мышечной силы, благодаря четко подобранным, систематическим физическим упражнениям разработанного практического раздела специализированного модуля.

Таким образом, изучение учебного модуля «Двигательная культура личности для подготовки к беременности» в учреждении высшего образования по учебной дисциплине «Физическая культура» способствует значительному улучшению уровня физического развития студенток, формированию практических двигательных навыков, овладению теоретическими знаниями для подготовки организма к беременности, вынашиванию здоровых детей, благоприятному родоразрешению и восстановлению организма после родов. Изучение представленного модуля позволяет сформировать у студентов потребность в увеличении арсенала двигательной культуры, направленного на заботу о собственном здоровье не только в период беременности, но и в настоящее время; получить знания об особенностях изменения женского организма на протяжении трех триместров беременности в период обучения, которые помогут улучшить физическое здоровье для зачатия, обеспечат хорошее самочувствие в период беременности, облегчат течение родов и восстановление в послеродовом периоде; руководствоваться двигательными умениями и навыками, которые необходимы студентам для реализации их в процессе беременности, ориентированы на заботу о собственном здоровье и здоровье будущего ребенка; получить практический опыт в выполнении физических упражнений дифференцированной направленности в зависимости от происходящих изменений в организме беременной женщины; овладеть основами дыхательной гимнастики. Использование представленного специализированного модуля позволяет решать поставленные государством задачи в области здоровьесбережения студенческой молодежи.

СПИСОК ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Национальный статистический комитет Республики Беларусь: Демографическая и социальная статистика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/socialnaya-sfera/obrazovanie/>. – Дата доступа 13.09.2021.
2. Здоровье студентов медицинских вузов России: проблемы и пути их решения / П. В. Глыбочко [и др.] // Сеченовский Вестник. – 2017. – № 2 (28). – С. 4–11.
3. Венскович, Д. А. Педагогическая модель формирования здоровьесбережения студенток для подготовки их к деторождению / Д. А. Венскович // Инновационные технологии спортивной медицины и реабилитологии : материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 18–19 нояб. 2021 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. А. Морозевич-Шилюк (гл. ред.), К. Э. Зборовский (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2021. – С. 74–77.
4. Венскович, Д. А. Теоретико-методологические аспекты формирования двигательной культуры личности для подготовки к беременности в период обучения в учреждении высшего образования : монография / Д. А. Венскович. – Витебск : ВГУ им. П. М. Машерова, 2021. – 326 с.
5. Физическая культура : типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. А. Коледы. – Минск : РИВШ, 2017. – 35 с.
6. Венскович, Д. А. Предпосылки для разработки учебной программы «Двигательная культура личности для подготовки к беременности» в рамках учебной дисциплины «Физическая

культура» / Д. А. Венскович, Н. Т. Станский // Весн. Полацк. дзярж. ун-та. Серія Е. Педагогічныя навукі. – 2020. – № 15. – С. 56–60.

7. Венскович, Д. А. Теоретическія аспекты ведення бярэменнасці студэнткі, навучаюцца ў УВО / Д. А. Венскович // Весн. Віцебск. дзярж. ун-та. – 2020. – № 4. – С. 66–70.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРИНЯТЫХ В СТАТЬЕ ОБОЗНАЧЕНИЙ И СОКРАЩЕНИЙ

КГ – контрольная группа;
ЭГ – экспериментальная группа;
 $\bar{X} \pm \delta$ – среднее арифметическое \pm стандартное отклонение;
% – динамика показателей в процентном соотношении;
ЧСС – частота сердечных сокращений;
САД – систолическое артериальное давление;
ДАД – диастолическое артериальное давление;
ЧД – частота дыхания;
ОГК – окружность грудной клетки;
ЖЕЛ – жизненная емкость легких;
о/с – осенний семестр;
в/с – весенний семестр;
 $\sum_1^n (x - y)$ – сумма;
 \bar{d} – среднее арифметическое;
 \bar{d}^2 – средняя в квадрате;
 S_d – переменная;
t – индекс

Поступила в редакцию 20.12.2021

E-mail: venskovich.dina@mail.ru

D. A. Venskovich

ASSESSMENT OF THE LEVEL OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF FEMALE STUDENTS WHO MAJORING IN UNSPORTSMANLIKE PROGRAMS OF THE FIRST STAGE OF HIGHER EDUCATION

The article presents comparative data on the level of physical development of female students who were trained according to the traditional curriculum «Physical culture» and students who studied the innovative developed specialized module «Motor culture of the individual to prepare for pregnancy» within the academic discipline «Physical culture» developed and approved at Vitebsk State University named after P.M. Masherov. The module was developed for all specialties of the non-sports profile of Stage 1 of Higher education and was approved on July 23, 2020 (registration number УД-27-004 / уч).

Keywords: physical development, physical culture, female students, non-sports profile, specialized module, motor skills, theoretical knowledge.