

СТРАТЕГИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ ПЕРВЫХ КУРСОВ ОСНОВНОЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ

Сахновская Н.Л., Стешиц Н.Н., Лось Е.Е.

Белорусский государственный университет иностранных языков
Минск, Республика Беларусь

Актуальность. Ежегодно в высшие учебные заведения приходят тысячи первокурсников. Дисциплина «Физическая культура» является неотъемлемой частью в системе высшего образования Республики Беларусь. Физическая культура, как учебная дисциплина, выполняет в высшей школе важную роль, обеспечивая формирование социально-личностных компетенций студентов, которые, в свою очередь, обеспечивают целевое использование средств физической культуры для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности. На начальном этапе работы педагоги сталкиваются со студентами, имеющими разную степень мотивации, физической подготовленности, интересов. Формирование учебных групп происходит по медицинским справкам, по интересам, но большая часть студентов, не имеющих явных предпочтений к видам спорта и фитнеса, распределяются в основную и подготовительную медицинские группы (ОМГ и ПМГ). В дальнейшем они проходят адаптацию к новой образовательной среде: изменяется режим дня студентов и уровень их ответственности. Перед преподавателем физической культуры на начальном периоде обучения стоит задача: не только обеспечение физической активности, но и помощь в адаптации, улучшении самочувствия и формировании привычек здорового образа жизни.

Цель данной работы – разработать поэтапную стратегию проведения занятий по физической культуре на начальном этапе со студентами первых курсов с учетом их интересов и уровня физической подготовленности.

Для этого нам необходимо выделить следующие этапы стратегии:

- выяснить отношение студентов к физической культуре;
- определить уровень физического состояния студентов;
- поиск современных и адаптированных подходов к повышению функциональной и физической подготовленности студентов.

Методы и организация исследования. Анкетирование, педагогическое тестирование, физиологическое тестирование и методы математической статистики.

На базе кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета иностранных языков в сентябре 2025 года было проведено исследование с участием студенток первых курсов, относящихся к ПМГ и ОМГ в количестве 100 человек.

На начальном этапе обучения со студентами первых курсов широко используется анкетирование, которое является одним из самых эффективных инструментов для сбора информации [1]. С его помощью можно определить методики и средства физической культуры, подходящие для данного контингента, субъективно выяснить степень готовности к определенным нагрузкам, а главное – оценить мотивацию и предпочтения студентов. В начале учебного года анкетирование носит ознакомительный характер педагога с группой.

Результаты и их обсуждение. В результате анкетирования были получены следующие данные:

- Оценивают своё здоровье как отличное и хорошее 78%, не совсем здоровыми себя считают 13%, подтвердили наличие хронических заболеваний 7%, назвали себя очень больными и физически слабыми 2%.

- Положительное отношение к занятиям физической культурой высказало 70% студенток, 23% можно отнести к числу неуверенных, 2% предпочитают заниматься индивидуально, негативное отношение к занятиям имеет 5% респондентов.

- Студенты, принявшие участие в анкетировании, отдали предпочтение следующим видам двигательной деятельности (направлениям фитнеса, видам спорта): 51% выбрали пилатес; 30% – танцевальные направления фитнеса и аэробику; 19% – бадминтон; 30% – хатха-йогу; 20% – настольный теннис; 45% – волейбол, баскетбол; 35% – стретчинг; 32% – плавание.

- В основе мотивации студенток к занятиям физической культурой лежат: коррекция фигуры и улучшение силовой выносливости мышц, борьба со стрессом, поиск интересного опыта и расширение круга общения.

- Сложности вызывают такие виды активности, как бег – 45%, упражнения силового характера – 20% и прыжки – 14%.

- Барьерами являются: неудобное расписание, плохое самочувствие, неуверенность в себе и отсутствие опыта в данном виде деятельности.

Опираясь на полученные данные, мы можем выяснить отношение студентов к физической культуре, сформировать субъективное мнение о здоровье и самочувствии занимающихся, предположить какие направления являются приоритетными для данной группы, а какие вызывают негативные эмоции у респондентов.

Учебный процесс по физической культуре только тогда можно считать управляемым, когда он включает три компонента: планирование, его реализацию и контроль за реализацией планирования. В системе высшего образования все это осуществляется на основе нормативных документов, в том числе, типовой государственной программы по дисциплине. Однако несмотря на то, что в данной программе предложены виды испытаний и уровни оценки результатов, на кафедрах, как правило, разрабатывают свои «пакеты» контрольных тестов и упражнений.

На втором этапе данной стратегии оценивалась физическая и функциональная подготовленность студентов. Для этого в работе со студентами использовались следующие тесты, отражающие уровень развития шести жизненно необходимых физических качеств: бег 30 метров (тест на быстроту и скорость движений), прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности), подъем туловища за 1 минуту и отжимания от скамейки (оценка силовой выносливости), количество метров, пробегаемых за 12 минут – тест Купера (определение общей выносливости), челночный бег 4×9 м (оценка координационных способностей), наклон туловища вперед из положения сидя (определяет гибкость).

Таблица 1 – Средние показатели физической подготовленности студенток 1 курса групп ПМГ и ОМГ

Тесты Мед. группа	Бег 30 м, с	Пры- жок в длину с места, см	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на ска- мейке, раз	Челноч- ный бег 4×9 м, с	Наклон, см	Бег 12 мин
ПМГ	55,93	157,9	48,6	11,5	12,85	14,5	692
баллы	1	2	5	4	1	3	1
ОМГ	55,86	158,2	49,5	9,9	12,79	16,8	703
баллы	1	2	5	3	1	4	1

В таблице 1 приведены средние результаты физической подготовленности и их балльная оценка (комплекс ГФОК РБ, тест Купера). Анализ полученных данных свидетельствует о слабой подготовленности студенток обеих групп. Наиболее низкие показатели регистрируются в тестах на скорость, координацию и выносливость. Существенной разбежки в результатах между студентами, относящимися к группам ОМГ и ПМГ, не выявлено.

Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС) по реакции пульса на физическую нагрузку широко используется проба Руфье, а также проба Мартине-Кушалева на выбор. Объективная оценка функционального состояния ССС под воздействием различных нагрузок важна для правильного подхода к подготовке в видах на выносливость. В таблице 2 мы видим отражение функциональной подготовленности групп ОМГ и ПМГ.

Данные виды тестирования информативны для определения начального уровня функциональной подготовленности студентов, а также для контроля динамики тренированности и переносимости физических нагрузок. Тесты на данном этапе играют роль знакомства с группами, дают понимание степени готовности студентов к определенным видам нагрузки.

По результатам исследования видно, что реакция ССС и дыхательной системы на нагрузку имеет различие, что вполне предсказуемо, так как студенты ПМГ имеют медицинские ограничения.

Таблица 2 – Средние показатели функциональной подготовленности студенток ОМГ и ПМГ

Группа	Показатель функциональной подготовленности									
	ЧД, кол-во раз за 1'	ПГ, с	ПШ, с	ЧСС пок., уд/мин	ЧСС после нагр., уд/мин	% / оценка	восстановление			оценка
							1', уд/мин	2', уд/мин	3', уд/мин	
ОМГ	12,2	38,5	54,9	72,7	122,0	68/3	85,9	76,8	73,9	4,5
ПМГ	13,6	33,7	47,3	80,3	137,3	78/2	86,6	79,2	74,0	4,2

Для оценки физического развития, выявления возможных отклонений, мониторинга состояния здоровья и определения особенностей телосложения использовалась антропометрия. С помощью простых антропометрических измерений роста, массы тела можно определить такие патологические состояния как ожирение или дефицит мышечной массы, которые, в свою очередь, могут скрываться за объёмной одеждой. Для анализа данных применялся индекс Брока и разработанная на его основании таблица оценки массы тела женщин 18–24 лет (В. М. Михаленя и др.).

В результате антропометрического исследования выявлено, что идеальная и нормальная масса тела преобладает у 65% первокурсниц; избыточная – у 11%, дистрофическая – у 24%.

На третьем этапе мы непосредственно переходим к подбору оптимальных средств и методов, необходимых для начала работы с учетом и интересов, предпочтений, физической подготовленности. Параллельно осуществляем обучение студентов самоконтролю, приобщаем к основам здорового образа. Отношения в системе преподаватель – студент тогда будут успешными, когда будет обратная связь, и педагог будет учитывать позицию студента. Значительную роль в приобщении студентов к регулярным занятиям физической культурой, а также, в целом, к ведению здорового образа жизни играет личность преподавателя. В идеале педагог выступает не только профессионалом, но и пропагандистом здорового образа жизни [2].

Выводы. В результате исследования определено, что 70% опрошенных имеют положительное отношение к занятиям физической культурой. Однако не все виды двигательной активности популярны и пользуются интересом, такие упражнения как бег и длительные упражнения силового характера вызывают сложности. Это может быть связано с низкими показателями общей выносливости, так как оценка среднего результата данного физического качества в обеих группах составила 1 балл (таблица 1).

Анализ антропометрических данных показал, что избыточную массу тела имеют 11% студенток, а у 24% наблюдается дистрофия мышечной массы. Как следствие, у таких студентов отмечается низкая общая работоспособность, которая проявляется быстрой утомляемостью во время интенсивной работы.

Стратегия проведения занятий по физической культуре на начальном этапе со студентами первых курсов ПМГ и ОМГ будет зависеть от объективной оценки полученных результатов тестирования, индивидуальных особенностей организма, регулярных занятий, приоритетных направлений по результатам анкетирования частично или полностью внедренных в учебный процесс. Правильно подобранные средства, а также новые современные методики в физической культуре будут обеспечивать не только высокую мотивацию, но и положительный эмоциональный и функциональный эффект от затраченных волевых и физических усилий.

Список литературы

1. Куликов, В. М. Использование информационно-компьютерных технологий в здоровьесберегающей деятельности студентов / В. М. Куликов, С. А. Ковалев, О. Н. Сакович // Вопросы физического воспитания студентов вузов : сб. научн. ст. / БГУ ; ред.: В. М. Куликов [и др.]. – Минск, 2024. – С. 42-50.

2. Сысоев, С. П. Уровень физического развития студентов при различных двигательных режимах / С. П. Сысоев // Альманах мировой науки. – 2016. – № 2-2. – С. 85-87.

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЕДИЦИНСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Снежицкий П.В., Григоревич В.В.

Гродненский государственный медицинский университет
Гродно, Республика Беларусь

Актуальность. Теоретический анализ специальной научно-методической литературы по физической культуре показал, что уже накоплено значительное количество актуальной информации по проблеме развития двигательных способностей студентов. Однако, в настоящее время все больше становятся злободневными вопросы, связанные с отрицательной динамикой этих показателей в период обучения молодежи в учреждениях высшего образования, так как изменившийся уровень жизни современного общества сказывается на двигательных возможностях девушек и юношей, что влияет на эффективность их профессиональной подготовки [1].