

# ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ «ПАСПОРТА ЗДОРОВЬЯ»

Романов К.Ю., Григорович Е.С., Трофименко А.М.  
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

В рамках осуществления педагогического эксперимента коллективом авторов из числа преподавателей кафедры физического воспитания и спорта БГМУ подготовлено учебное пособие «Физическая культура», в котором изложена тематика теоретического, методического и практического разделов для студентов медицинских вузов. В пособии представлен, разработанный «Паспорт здоровья», содержание которого позволяет получить данные об уровне физического здоровья и физической подготовленности студентов. В начале учебного года студенты тестируются по показателям физического здоровья и физической подготовленности, которые заносятся в анкету. Далее студенты при методической помощи преподавателя выполняют расчеты и оценку этих показателей.

## ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ

Дата \_\_\_\_\_

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ Курс \_\_\_\_\_ Факультет \_\_\_\_\_  
Группа \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Год рождения \_\_\_\_\_ Преподаватель \_\_\_\_\_

1	Каким видом спорта занимались (какой разряд)	
2	Каким видом спорта желаете заниматься	
3	Медицинская группа (основная, подг., СМГ.)	
4	Умеете плавать	

### Показатели физической подготовленности

Бег 100 м, с.		Бег 2000 м (юноши), 1000 м (девушки), с.		Подтягивание, под- нимание туловища		Прыжок в длину с места, см.		Средний балл	
результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка		

### Показатели физического здоровья

Показатели	Результат	Индексы	Результат	Оценка
Рост, см		Индекс массы тела		
Вес, кг		Вес (гр) / Рост (см)		
Спирометрия, мл		Жизненный индекс		
Динамометрия пр. руки, кг		Спирометрия (мл) / вес (кг)		
Динамометрия лев. руки, кг		Силовой индекс		
ЧСС1 в покое, уд/мин		Динамометр.(кг) / вес(кг)x100		
ЧСС2 после 30 присед.,		Проба Руфье-Диксона		
ЧСС3 после 1 мин.отдыха,		$((\text{ЧСС2}-70)+(\text{ЧСС3}-\text{ЧСС1}))/10$		
<b>Интегральный показатель физического здоровья</b>				

Таким образом, студент получает умения определять свой УФЗ и УФП, что в свою очередь способствует мотивации к занятиям по физической культуре для повышения или сохранения своего физического здоровья и подготовленности.

В сентябре 2008-2009 учебного года были обследованы студенты 1 курса БГМУ (154 юноши и 430 девушек). У студентов определялись: рост, вес, жизненная емкость легких, динамометрия правой и левой кисти, частота сердечных сокращений в покое. На основании эти данных рассчитывались следующие индексы: силовой индекс, жизненный индекс, индекс массы тела и проба Руфье (табл.).

Таблица

### Показатели уровня физического здоровья студентов 1 курса БГМУ

Тесты	Юноши n=154 X±m <sub>x</sub>	границы нормы	Девушки n=430 X±m <sub>x</sub>	границы нормы
Рост, см.	179,5±1,2	-	165,7±0,6	-
Вес, кг.	68,9±1,6	-	57,0±0,9	-
ЖЕЛ, л.	3,3±0,2	4,0-5,0	2,9±0,5	2,6-3,6
Динамометрия пр. кисти	42,7±0,5	>44	26,1±0,3	>28
Динамометрия л. кисти	40,7±0,5	>44	23,9±0,3	>28
ЧССп, уд/мин	81,1±1,7	60-80	85,8±1,0	60-80
СИ, у.е.	64,1±3,2	>66	46,7±0,7	>51
ЖИ, мл/кг	48,8±3,2	>56	51,5±0,9	>46
ИР, у.е.	11,0±0,6	<8	12,3±0,3	<8
ИМТ, у.е.	383,8±5,6	<400	343,9±5,4	<375
УФЗ, баллы	6,2±0,4	>8	6,4±0,1	>8

Полученные данные были подвергнуты статистическому анализу и сопоставлены с показателями нормы, рекомендуемыми для здоровых людей данного возраста [1, 2].

Анализ полученных результатов свидетельствует, что средние показатели длины тела исследуемых студентов соответствуют норме, составляя у юношей 179,5±1,2 см, девушек – 165,7±0,6 см.

Оценка соответствия величин длины и массы тела исследуемых студентов проводилась с использованием индекса массы тела. Было выявлено, что у исследуемых студентов эти показатели составили 383,8±5,6 у.е. у юношей и 343,9±5,4 у.е. у девушек, что соответствует норме.

У обследованных юношей средний показатель жизненной емкости легких составил 3,3±0,2 л., что ниже нормы (4,0-5,0 л), у девушек 2,9±0,5 л. при норме – 2,6-3,6 л.

Сопоставление средних величин жизненного индекса студентов с оценочной шкалой показывает, что средний результат у юношей составил 48,8±3,2 у.е. и является неудовлетворительным (при норме >56), а у девушек

жизненный индекс составил  $51,5 \pm 0,9$  у.е. (при норме  $>46$ ) и является удовлетворительным.

Средний показатель динамометрии кисти у исследуемых юношей составил  $42,7 \pm 0,5$  кг правой кисти, и  $40,7 \pm 0,5$  кг левой кисти, у девушек средний показатель динамометрии правой кисти –  $26,1 \pm 0,3$  кг, левой –  $23,9 \pm 0,3$  кг. Сопоставление средних величин динамометрии правой и левой кисти исследуемых студентов с оценочной шкалой этого показателя показывает, что результаты как у юношей, так и у девушек соответствуют неудовлетворительному уровню. Соответственно, при сопоставлении средних значений силового индекса студентов с оценочной шкалой все показатели являются неудовлетворительными составляя  $64,1 \pm 3,2$  у.е. у юношей и  $46,7 \pm 0,7$  у.е. у девушек.

У обследованных студентов средний показатель ЧСС в покое у юношей составляет  $81,1 \pm 1,7$  уд/мин, у девушек –  $85,8 \pm 1,0$  уд/мин, что превышает верхнюю границу нормы – 60-80 уд/мин.

Среднее значение пробы Руфье у юношей составило  $11,0 \pm 0,6$  у.е., а у девушек  $12,3 \pm 0,3$  у.е., что выше нормы –  $<8$ . Сопоставление величин пробы Руфье показывает, что средние результаты как у юношей, так и у девушек соответствуют неудовлетворительному уровню.

На основании показателей физического развития и функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем у обследуемых студентов по методике профессора Г.Л. Апанасенко [1] был определен их уровень физического здоровья. Так, у юношей этот показатель составил  $6,2 \pm 0,4$  балла, а у девушек  $6,4 \pm 0,1$  балла, что соответствует неудовлетворительному уровню.

Изучение показателей физического здоровья студентов 1 курса показало наличие негативных отклонений в средних значениях, характеризующих функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной (у юношей) и мышечной систем. Интегральная оценка уровня физического здоровья у данного контингента является неудовлетворительной.

С целью определения уровней физической подготовленности обследуемые студенты были протестированы по контрольным нормативам, в соответствии с типовой программой по физической культуре: подтягивание (юноши), поднимание туловища из положения лежа (девушки), прыжки в длину с места, бег 100 м, бег 2000 м (юноши), бег 1000 м (девушки).

Результаты изучаемых показателей оценивались по разработанной нами 10-и бальной шкале с определением интегральной оценки физической подготовленности.

Анализ результатов физической подготовленности обследованных студентов показал, что средний показатель в подтягивании на перекладине у юношей составил  $8,8 \pm 0,5$  раз, что соответствует удовлетворительной оценке.

Средний показатель в поднимании туловища у девушек составил  $50,5 \pm 0,5$  раз, что оценивается на «хорошо».

Средний результат в прыжках в длину составил у юношей  $220,5 \pm 5,3$  см, а у девушек –  $175,4 \pm 1,2$  см, что оценивается удовлетворительно.

У обследованных студентов средний показатель бега на 100 м. у юношей составил  $14,0 \pm 1,6$  с., а у девушек  $17,1 \pm 1,7$  с. и оценивается на удовлетворительную оценку.

В беге на 2000 м. средний результат у юношей составил  $532 \pm 3,16$  с., что оценивается как удовлетворительно, у девушек средний результат бега на 1000 м. составил  $308,6 \pm 3,1$  с., что также оценивается как удовлетворительно.

Таким образом, практически все контрольные нормативы студенты выполнили только на удовлетворительные оценки, соответственно и уровень физической подготовленности составил у юношей и девушек 5,5 балла и является удовлетворительным.

### **Выводы**

На основании анализа результатов педагогического эксперимента можно сделать следующие выводы:

1. Полученные данные являются основанием для усиления образовательной и методической направленности учебного процесса, что на наш взгляд будет способствовать осознанной, основанной на знаниях и убеждениях, мотивации и потребности постоянно заботиться о своем здоровье.

2. Большинство средних показателей, характеризующих функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной (только у юношей) и мышечной систем, являются неудовлетворительными. Интегральная оценка уровня физического здоровья у данного контингента - неудовлетворительно.

3. Практически все показатели физической подготовленности выполнены студентами на удовлетворительную оценку.

Полученные экспериментальные данные являются основой для разработки физкультурно-оздоровительной технологии, направленной на формирование уровня физического здоровья и физической подготовленности студентов Белорусского государственного медицинского университета.

### **Литература**

1. Апанасенко Г.Л. Так можно ли измерить здоровье? // Советский спорт. – 1987. – 17 мая. – С. 2.

2. Киеня А.И., Бандажевский Ю.И. Здоровый человек: основные показатели: Справ. – Минск: ИП “Экоперспектива”, 1997. – 108 с.