

12. Иванова Е. С. Психологический анализ специфики изменения образа куклы // Вестн. ТГУ. 2011. Вып. 12 (104). С. 209–213.

13. Выготский Л. С. Педагогическая психология. М.: Педагогика-Пресс, 1996. 536 с.

14. Зайцева О. Г. Народная игрушка как средство формирования элементов духовной культуры у дошкольников // Дошкольное образование: опыт и перспективы развития: материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары,

2 июня 2017 г.). Чебоксары: Интерактив плюс, 2017. С. 29–33. URL: <https://interactive-plus.ru/e-articles/390/Action390-371092.pdf> (дата обращения: 30.08.2019).

15. Шулика М. В. Народная и современная игрушка: аксиологический аспект // Система ценностей современного общества. 2012. № 22. С. 268–271. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=20929822> (дата обращения: 29.08.2019).

© Ожогова Е. Г., Тельнова Ж. Н., 2019

УДК 378.147

Науч. спец. 13.00.08

DOI: 10.36809/2309-9380-2019-24-166-168

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

В статье подобраны критерии оценки уровня физического здоровья и физической подготовленности студенток педагогических специальностей. По предложенным критериям оценки составлены оценочные таблицы. Установлено, что более 67 % студенток имеют средний и низкий уровни физической подготовленности и физического здоровья.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в необходимости разработки специальных методических рекомендаций, которые позволят не только учитывать уровень физического здоровья, но и повышать уровень физической подготовленности студенток.

Ключевые слова: физическое здоровье, физическая подготовленность, студент, педагогические специальности.

THE LEVEL OF PHYSICAL HEALTH AND TRAINING OF FEMALE STUDENTS OF PEDAGOGICAL SPECIALTIES

The article selects criteria for assessing the level of physical health and degree of training of female students of pedagogical specialties. According to the proposed evaluation criteria, assessing tables were compiled. It was found that more than 67 % of female students have medium and low levels of physical training and health.

Prospects for further research lie in the necessity of developing special methodological recommendations which will not only take into account the level of physical health, but also increase the level of physical degree of training of students.

Keywords: physical health, physical degree of training, student, pedagogical specialties.

Физическое воспитание — система социально-педагогических мероприятий, направленных на укрепление здоровья, закаливание организма, гармоничное развитие форм, функций и возможностей человека, формирование жизненно важных двигательных навыков и умений. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она является средством формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и физиологического состояния студенток в процессе профессиональной подготовки. Возникает потребность студентки и преподавателя получать информацию о том, соответствует или нет состояние здоровья и физической подготовленности студентки требованиям образовательной программы вуза [1]. Необходимость своевременного получения срочной и полной информации об уровне развития двигательных способностей и здоровья студенток является актуальной проблемой [2].

Цель работы — определить уровень здоровья и физической подготовленности студенток педагогических специальностей.

Поставлены следующие *задачи*:

1) проанализировать научно-методическую литературу и подобрать критерии оценки уровня физического здоровья

и физической подготовленности студенток педагогических специальностей;

2) оценить уровень здоровья и физической подготовленности студенток педагогических специальностей.

В работе применены следующие *методы исследования*: теоретический анализ научно-методической литературы и интернет-ресурсов, педагогическое наблюдение, тестирование и статистический анализ. Тестирование проводилось в сентябре 2018 г. Были обследованы 80 студенток 1-го, 2-го и 3-го курсов в возрасте 17–21 год различных специализаций Педагогического института Череповецкого государственного университета, относящихся к основной и подготовительной медицинским группам.

Основная проблема, которая связана с оценкой физического здоровья, заключалась в выборе показателей. Количественным выражением уровня здоровья как показателя устойчивости организма к негативным воздействиям окружающей среды могут быть резервы гомеостаза. Особенно важным является уровень энергетических резервов в момент действия патогенного фактора. Чем меньше уровень резервных возможностей организма, тем значительнее и быстрее он подвергается воздействию негативных факторов.

Таблица 1

Шкала показателей оценки уровня физического здоровья и физической подготовленности студенток (баллы)

	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Физическое здоровье	18–32,47	32,48–37,67	37,67–42,86	42,87–48,05	48,06–50
Физическая подготовленность	0–6,03	6,04–11,01	11,01–15,97	15,98–20,94	20,95–25

В связи с этим были отобраны следующие показатели: индекс массы тела; содержание жира; процент содержания воды в организме; мышечная масса; рейтинг физического развития; костная масса; уровень висцерального жира; кистевая динамометрия правой и левой рук; экскурсия грудной клетки; индекс развития грудной клетки Эрисмана. При оценке уровня физического здоровья организма использовался мобильный анализатор состава тела TANITA, сантиметр и кистевой динамометр. Получаемые при исследовании количественные показатели переводились в баллы с учетом их значимости для здоровья по возрастным особенностям и полу, которые вносились в протоколы тестирования. За индекс массы тела и рейтинг физического развития в норме начислялось 5 баллов, избыточную и недостаточную — 4, ожирение 1-й степени и дефицит жира — 3, ожирение 2-й степени — 2, ожирение 3-й степени и скрытое ожирение — 1 балл. При оценке индекса развития грудной клетки Эрисмана и экскурсии грудной клетки за хорошее развитие начислялось 5, среднее — 4, а недостаточное — 2 балла. Остальные показатели оценивались за норму 5, а не входящие в пределы нормы результаты — 2 балла [3].

Для определения шкалы оценки уровня физического здоровья и физической подготовленности студенток использован закон нормального распределения результатов тестирования. Пользуясь правилом трех сигм, определена 5-балльная шкала. Установлена норма в сигмальном диапазоне от среднего, показатели ниже и выше нормы в 2σ, отклонение в 3σ — низкий или высокий уровни (табл. 1).

Процентное соотношение результатов физического здоровья студенток, которые оценены по предлагаемой выше шкале, отражены на рисунке 1.

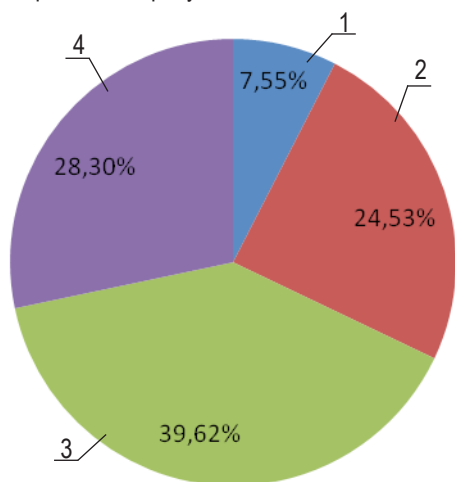


Рис. 1. Соотношение показателей оценки уровня физического здоровья студенток:
1) низкий; 2) ниже среднего; 3) средний (норма); 4) выше среднего

Из-за отсутствия в исследовании студенток, занимающихся в спортивных группах, в данной выборке ни у одной студентки не был зафиксирован высокий уровень здоровья. Однако студентки специальной медицинской группы также не принимали участия в тестировании, но 7,55 % студенток были отнесены в группу с низким уровнем здоровья. По нашему мнению, полученные результаты соответствуют особенностям указанной возрастной категории, но требуют дальнейшей корректировки процесса физической подготовки студенческой молодежи.

При оценке уровня физической подготовленности студенток были использованы тесты: бег на 60 метров (сек); прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз); поднятие туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин); наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см). За выполненный тест по нормам, соответствующим золотому знаку Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), начислялось 5 баллов, серебряному — 3, бронзовому — 2, за невыполнение одного уровня — 1 балл. После получения результатов присваивалась оценка соответственно разработанной шкале. В результате анализа физической подготовленности у студенток выделены 5 уровней (рис. 2).

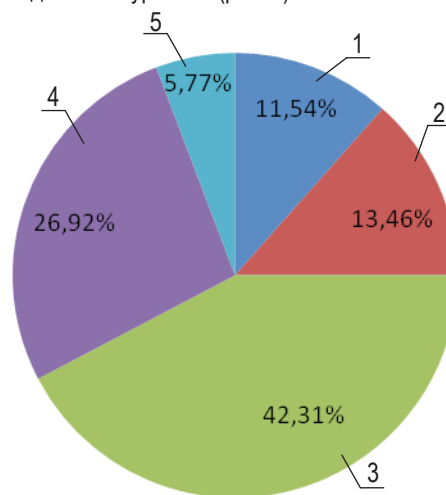


Рис. 2. Соотношение показателей оценки уровня физической подготовленности студенток по 5 тестам:
1) низкий; 2) ниже среднего; 3) средний (норма); 4) выше среднего; 5) высокий

Результаты тестирования студенток подтверждают данные анализа научно-методической литературы [4; 5]. Полученные результаты констатируют то, что более 67 % студенток имеют средний и низкий уровни физической подготовленности и физического здоровья. Также было проведено сравнение полученных результатов физической подготовленности с нормативами на знак ГТО. С выполнением

Показатели физической подготовленности студенток ($M \pm m$)

Тесты	1-й курс	2-й курс	3-й курс
Бег на 60 метров, с	10,44 ± 0,4	10,48 ± 0,22	10,71 ± 0,29
Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз/мин	41,57 ± 5,46	40,22 ± 1,82	39,53 ± 2,74
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	149,29 ± 12,41	165,33 ± 3,7	157 ± 10,34
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	2,86 ± 1,8	6,48 ± 1,43	6,42 ± 1,43
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	18 ± 1,46	14,89 ± 0,97	16,63 ± 1,22

5 норм на золотой знак ГТО справились 5,66 %, на серебряный — 9,43 % и на бронзовый — 3,77 % студенток. Не выполнивших одновременно все 5 норм на какой-либо из знаков ГТО среди испытуемых студенток не оказалось, что свидетельствует о разнонаправленности физической подготовленности студенток. Очень низкие результаты на всех курсах были показаны в сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу и в прыжке в длину с места толчком двумя ногами. В беге на 60 метров и поднимании туловища из положения лежа, средние результаты от курса к курсу ухудшаются (табл. 2).

Полученные данные свидетельствуют о необходимости разработки новых программ в зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья. Педагогические специальности относятся к профессиям расширенного функционального труда с основными требованиями к психической устойчивости, вниманию и общей выносливости. Для них характерно предельное напряжение центральной нервной деятельности при весьма малых физических нагрузках. К упражнениям, совершенствующим данные качества, относятся стрельба, шахматы и др. Упражнения этой группы вызывают напряженность функций центральной нервной системы. В процессе этих упражнений развивается способность сосредоточения внимания на решении задач в короткие отрезки времени при чередовании различных действий с управлением действиями вообще. Поскольку двигательный компонент в них выражен в малой степени, при весьма малых энергетических затратах и небольшом диапазоне ациклических движений первостепенную роль играет полноценная общая физическая подготовка. На основе получаемых результатов при исследовании и анализе уровня физического здоровья и физической подготовленности студенток планируется и проводится специализированная профессионально-прикладная физическая подготовка, необходимая для реализации профессиональной деятельности и ее условий.

Физическое воспитание в вузах должно способствовать укреплению здоровья и развитию двигательных способностей. Для решения этих задач необходимо исследовать уровень здоровья и физической подготовленности студенток и на основе полученных результатов, учитывая индивиду-

альные особенности, проводить эффективные занятия по физическому воспитанию.

Для сопоставления показателей нами предложены критерии оценки и составлены оценочные таблицы уровня физического здоровья и физической подготовленности студенток исследуемого возраста для Северо-западного региона.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в необходимости разработки специальных методических рекомендаций, которые позволят не только учитывать уровень физического здоровья, но и повышать уровень физической подготовленности студенток.

1. Подоляка А. Е., Подоляка О. Б. Повышение мотивации студентов к занятиям ФК путем внедрения разных форм мониторинга Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» // Череповецкие научные чтения : материалы Всерос. науч.-практ. конф. (16–17 ноября 2016 г.). Часть 2: Педагогика, психология, методика преподавания физической культуры. Череповец : Череповецкий государственный университет, 2017. С. 126–128.

2. Двойнин М. Л., Двойнин А. М. Безопасность занятий физической культурой со студентами вуза // Вестн. Ом. гос. пед. ун-та. Гуманитар. исслед. 2018. № 2 (19). С. 110–113.

3. Расшифровка измерений Tanita. URL: http://tanita.lv/Rasshifrovka_izmerenij_Tanita (дата обращения: 18.01.2019).

4. Оценка состояния здоровья студенток-первокурсников / Р. Н. Захарова, А. В. Тимофеева, А. Е. Михайлова, Л. Ф. Тимофеев // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2014. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-sostoyaniya-zdorovya-studentov-pervokursnikov> (дата обращения: 09.01.2019).

5. Павлов В. Е., Павлова И. В. Программа физической подготовки студенток к выполнению норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» // Вестн. Ом. гос. пед. ун-та. Гуманитар. исслед. 2018. № 3 (20). С. 158–161.

© Подоляка А. Е., Подоляка О. Б., 2019