

Примечания

1. Арламов А. А. Условия и критерии эффективности внедрения достижений педагогической науки в школьную практику : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1985. 26 с.
2. Журавлев В. И. Взаимосвязь педагогической науки и практики. М., 1984. 270 с.
3. Каргашов П. И. Внедрение рекомендаций педагогической науки в практику: организационно-управленческий аспект. М., 1984. 96 с.
4. Сінгаєвський С. М. Педагогічне управління. Учитель фізичної культури: професія, діяльність, навчання. Кам'янець-Подільський, 1999. 160 с.
5. Сінгаєвський С. М. Концептуально-змістові напрямки оптимізації процесу фізичного виховання школярів. Кам'янець-Подільський, 2000. 52 с.

КОЛЕДА В. А.

НОВЫЕ ЗАДАЧИ И ТЕХНОЛОГИИ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Задача оптимизации физических нагрузок студентов обретает сегодня все большую актуальность в связи с ухудшением состояния здоровья и физической подготовленности поступающих в вузы. Особого внимания к себе требуют первокурсники, интенсивная подготовка к поступлению у которых сопровождалась длительной гипокинезией и снижением функциональных резервов.

По данным медицинских учреждений и научных отчетов вузов, в Беларуси полностью здоровыми можно считать не более 15 % выпускников школ и 20 % студентов. Но даже среди этой части молодых людей примерно половина имеет низкую физическую работоспособность. Адаптация к регулярным физическим нагрузкам происходит у них на фоне выраженного роста артериального давления, ЧСС, индекса напряжения регуляторных систем (студенты, занимающиеся спортом, быстрее устают и имеют худшие показатели восстановления, чем их предшественники в прежние годы). По мнению самих студентов, учебно-тренировочный процесс недостаточно сбалансирован с учебной деятельностью, и потому им приходится уменьшать время на сон и активный отдых.

Эти факты показывают, что сложившаяся система физического воспитания студентов требует серьезной реорганизации, прежде всего в плане совершенствования процесса управления учебно-тренировочным процессом, развития индивидуальных форм физической подготовки, планирования нагрузок на основе объективных показателей функционирования организма.

Важнейшей задачей кафедр физического воспитания и спорта становится проведение научных исследований по оценке уровня здоровья студентов, обоснованию допустимого уровня нагрузок для каждого конкретного студента, определению индивидуальных порогов, за которыми могут возникнуть реакции, неблагоприятные для здоровья.

Отметим, что врачебно-педагогический контроль за состоянием студентов осуществляется, как правило, с использованием щадящих и умеренных по нагрузке функциональных проб: активной ортостатической пробы, пробы Мартине, Руффье и т. п. Это позволяет дать общую оценку состояния организма, его готовности к выполнению аэробных упражнений, но не раскрывает его резервные возможности. Такой тип тестирования не позволяет строго спрогнозировать, как поведет себя организм в случае более высокой нагрузки, которая возникает во время соревнований, сдачи контрольных нормативов, при использовании преподавателем упражнений анаэробного характера. А ведь на практике не только студентам-спортсменам, но и студентам, обучающимся в общих и подготовительных группах, подчас предлагаются нагрузки, требующие значительных физических усилий. Тревожная статистика летальных исходов при занятиях физической культурой заставляет с осторожностью относиться к массовым спортивным мероприятиям без предварительного тестирования функциональных возможностей их участников.

К сожалению, в системе национального образования отсутствуют единые методики исследования функциональных резервов с четкой дифференциацией для школьников и студентов, различных учебных отделений, особенностей здоровья и др. Нет пока и полного взаимопонимания между образовательной и медицинской отраслями по вопросу о том, кто должен проводить такие исследования: сами вузы (кафедры физвоспитания и спорта) или студенческие поликлиники (поликлиники по месту жительства).

Авторский доклад раскрывает содержание новых методов, средств и технологий круглогодичного контроля за физическим и функциональным состоянием студентов, которые с 2000 г. используются в практической деятельности кафедры физического воспитания и спорта БГУ. К ним относятся: 1) автоматизированная система массового экспресс-тестирования здоровья «Ромашка», включающая анкетирование (анамнез) и первичное функциональное тестирование студентов с последующим формированием фазового портрета и персонального электронного пас-

порта здоровья; 2) приборы и системы срочного и непрерывного функционального контроля («Олимп», «Вектор», «Отгоп», ИПСВ-1 и др.), выявляющие особенности адаптивных реакций студентов на занятиях по физическому воспитанию; 3) аппаратура для углубленных функциональных исследований (ЭКГ-велоэргометрия, электронная спирография, импедансные гемодинамические анализаторы), применяемая для уточнения возможностей лиц с неадекватными реакциями и тестирования студентов-спортсменов; 4) приборы и тренажеры с биообратной связью для целевого дозирования физических нагрузок и развития необходимых физических качеств; 5) электронный дневник самоконтроля студентов, быстро заполняемый на компьютере; 6) регистраторы недельных локомоций (шагомеры-калориметры «Отгоп-Ш-112-Е») и др.

Применение названных технологий позволяет более глубоко исследовать эффективность действующих учебных программ по физическому воспитанию, выделить лучшие авторские методики педагогической работы. Это служит гарантией укрепления здоровья и роста физических возможностей студентов, повышает их мотивацию к здоровому образу жизни и занятиям спортом, способствует обретению ими новых, жизненно важных знаний о собственном организме и его возможностях.

*КУРЯКОВА Л. Н.,
ОЖЕРЕЛЬЕВ Ю. С.,
УДИЛОВ Г. Г.*

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

По результатам многочисленных исследований, проведенных на кафедрах физического воспитания различных вузов, студентов основной медицинской группы (практически здоровых) порой насчитывается не более 25–30 %. По многим данным медицинских обследований и мониторинга число студентов, имеющих патологические отклонения в состоянии здоровья, не уменьшается, а, наоборот, возрастает. Настораживает и тот факт, что во многих вузах уровень здоровья и физической подготовленности студентов от курса к курсу падает. Эти негативные тенденции в стратегическом плане несут угрозу экономическому развитию и в целом национальной безопасности страны. Как