МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ НАУКИ»

**ОПЕРАТИВНАЯ ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ**

Почернина М. Г., Селиванов Е.В.

Харьковский национальный медицинский университет,

 г. Харьков, Украина

Keywords: physical education, the level of the functional state, the index of physical condition.

Abstract. Pochernina M.G., Selivanov E.V. Rapid assessment of the functional state of students. An approach for the organization of physical education classes in view of determining the level of the functional state of students at the elementary level. The experiment involved 217 students KhNMU. Due to the lack of a unified methodology of diagnosis, shows the efficiency and appropriateness of methodology for determining the level of the functional state of the value of the index of physical condition.

Одним из заданий физического воспитания в высших учебных заведениях есть обеспечение у студенческой молодежи надлежащего уровня развития показателей их функциональных и морфологических возможностей организма, физических качеств, двигательных возможностей, работоспособности [Дубогай О.Д., 2012]. В связи с этим занятия по физическому воспитанию должны быть регулярными, а нагрузки на них носить тренирующий эффект. Однако при подборе нагрузок на занятиях по физическому воспитанию, которые проводятся в начале учебного года и после вынужденных перерывов (каникулы, практика, болезни), отсутствует оперативная оценка уровня функционального состояния занимающихся, что нередко приводит к утомлению, а зачастую к травмам. Поэтому, к тестированию функциональных возможностей студентов предъявляется ряд требований, одним из которых есть оперативность.

Целью работы является организация занятий по физическому воспитанию с учетом определения уровня функционального состояния студентов.

Физическое воспитание проводится под постоянным контролем врачей, особенно у студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья. Согласно «Положению о врачебном контроле за физическим воспитанием населения» все студенты, занимающиеся на кафедре физического воспитания, ежегодно проходят медицинское обследование в поликлинике [Дубогай О.Д., 2012]. С учетом этих факторов их делят на занятиях по физическому воспитанию на 3 группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Однако, такая информация (раз в год) не оперативна для принятия решения о правильности организации учебного процесса.

Для организации учебного процесса по физическому воспитанию необходимы более оперативные методы оценивания функционального состояния студентов, что на практике позволит принимать решения о переводе студентов в подгруппу с более высоким или низким его уровнем, что является одной из задач данной работы.

Существует ряд точных, оперативных, информативных способов оценки функционального состояния, физического развития человека, но, по мнению ряда авторов [Боднар И.Р., 2000; Цымбалюк Ж.А., 2013], единой унифицированной методики диагностики специалисты пока не выработали, хотя на практике ряд из них широко используется.

Особого внимания заслуживает методика определения уровня функционального состояния (УФС) по величине индекса физического состояния (ИФС) по Е.А. Пироговой [Пирогова Е.А., 1989]. Этот метод позволяет по результатам, полученным в состоянии покоя, прогнозировать реакции организма при динамической работе, что особо важно при определении нагрузки для людей имеющих отклонения в состоянии здоровья, после болезней, травм. Физиологическим обоснованием этого метода является тесная сопряженность величины ЧСС в покое с уровнем физической работоспособности. На основе полученных в покое показателей прогнозируется уровень физического состояния, а результат оценивается по шкале.

С помощью компьютерной программы для обработки данных тестирования и рациональной организации одного из первых занятий после вынужденных перерывов в занятиях возможно протестировать значительное количество испытуемых за минимальное время.

Данный подход к организации занятий по физическому воспитанию был применен в 2014-2015 учебном году со студентами І курса ХНМУ. У 726 студентов был определен уровень функционального состояния в начале І и ІІ семестров. Тестирование показало, что 20 студентов (2,8%) имеют низкий уровень функционального состояния, а 74 студента (10%) ‒ уровень ниже среднего. Эти данные соответствуют данным медицинского осмотра, в ходе которого 18 студентов были определены в специальную медицинскую группу для занятий по физическому воспитанию, а 82 ‒ в подготовительную. Однако, данные тестирования позволили рационально организовать занятия по физическому воспитанию уже на начальном этапе.

Учитывая ухудшение уровня здоровья студенческой молодежи в настоящее время, стает актуальной проблема регулярного контроля за уровнем функционального состояния, причем контроль должен быть оперативным, а выявленные изменения и причины, приводящие к этому, устранены на занятиях физической культурой и спортом. Поэтому, преподаватели и сами студенты могут учитывать уровень функционального состояния при выборе физической нагрузки, а применять для его определения тест индекса физического состояния по Е.А. Пироговой.

Литература:

1. Боднар И.Р. Физическое воспитание студентов с низким уровнем физической подготовленности: автореф. дис. на соискание науч. звания канд. наук с физ. вос. и спорта: спец. 24.00.02. «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения». / И.Р. Боднар. – Луцк, 2000. – 19 с.
2. Дубогай О.Д. Физическое воспитание и здоровье: [уч. пособие для студ. ВУЗов]. / О.Д. Дубогай, Н.Н. Завидивская, О.В. Ханикянц. – К.: УСБ НБУ, 2012. – 270 с.
3. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека.‒ Киев, 1989.‒ 168 с.
4. Цымбалюк Ж.А. Организация работы студентов специального учебного отделения: [методические рекомендации для студентов специального учебного отделения ВУЗов]. / Ж.А. Цымбалюк, Л.В. Коник, М.В. Исаева. – Харьков: ХНПУ им. Г.С. Сковороды, 2013.‒ 40 с.