DOI: 10.17117/na.2015.10.02.323

<http://ucom.ru/doc/na.2015.10.02.323.pdf>

Поступила (Received): 05.10.2015

**Мусина С.В., Чернышева И.В.,
Егорычева Е.В., Шлемова М.В.
Важные аспекты комплексного контроля
физического состояния студентов**

**Musina S.V., Chernysheva I.V.,
Egorycheva E.V., Shlemova M.V.
Important aspects of complex control of
the physical condition of students**

В статье рассматривается проблема разработки и теоретического обоснования комплексной оценки физического потенциала студентов.

Рассматриваются основные варианты для оценки их физических возможностей, акцентируется внимание на уровне физической подготовленности и состоянии здоровья студентов, отмечается тенденция снижения их уровня здоровья

Ключевые слова: тестирование, методики оценки физических возможностей, физический потенциал студентов, уровень здоровья

In article the problem of development and theoretical justification of a complex assessment of physical potential of students is considered. The main options for an assessment of their physical capacities are considered, the attention at the level of physical fitness and a state of health of students is focused, the tendency of decrease in their level of health is noted

Key words: testing, techniques of an assessment of physical capacities, physical potential of students, health level

Мусина Светлана Викторовна

Старший преподаватель

Волжский политехнический институт (филиал)
ВГТУ

Волгоградская обл., г. Волжский, ул. Энгельса, 42 А

Musina Svetlana Viktorovna

Senior teacher

Volzhskiy polytechnical institute (branch VSTU)
Volgograd Region, Volzhsky, Engels st., 42 A

Чернышева Инга Владимировна

Старший преподаватель

Волжский политехнический институт (филиал)
ВГТУ

Волгоградская обл., г. Волжский, ул. Энгельса, 42 А

Chernysheva Inga Vladimirovna

Senior teacher

Volzhskiy polytechnical institute (branch VSTU)
Volgograd Region, Volzhsky, Engels st., 42 A

Егорычева Елена Владимировна

Старший преподаватель

Волжский политехнический институт (филиал)
ВГТУ

Волгоградская обл., г. Волжский, ул. Энгельса, 42 А

Egorycheva Elena Vladimirovna

Senior teacher

Volzhskiy polytechnical institute (branch VSTU)
Volgograd Region, Volzhsky, Engels st., 42 A

Шлемова Марина Владимировна

Старший преподаватель

Волжский политехнический институт (филиал
ВГТУ)

Волгоградская обл., г. Волжский, ул. Энгельса, 42 А

Shlemova Marina Vladimirovna

Senior teacher

Volzhskiy polytechnical institute (branch VSTU)
Volgograd Region, Volzhsky, Engels st., 42 A

Эффективная подготовка специалистов в политехническом вузе требует создания условий для интенсивного и напряженного творческого учебного труда без перегрузки и переутомления, в сочетании с активным отдыхом и физическим совершенствованием. Этому требованию должно отвечать такое использование средств физической культуры и спорта, которое способствует поддержанию достаточно высокой и устойчивой учебно-трудовой активности и работоспособности студентов [1].

Существуют два основных варианта для оценки физического потенциала студентов, как комплексной характеристики, которые применимы и в спорте. Первый заключается в выведении обобщенной оценки, которая информативно характеризует физический потенциал студентов. Однако просто суммировать результаты конкретного студента по всем тестам не совсем правильно, так как сами тесты неравнозначны, они имеют разную важность (весомость). Эту важность теста можно учитывать двумя способами:

1. При помощи экспертной оценки. В этом случае специалисты договариваются, что одному из тестов, или группе тестов, устанавливается коэффициент. Все баллы, начисленные по этому тесту, или группе тестов, умножаются на коэффициент, а затем уже суммируются.

2. Коэффициент каждому тесту устанавливается на основе факторного анализа. Он, как известно, позволяет выделить показатели с большим или меньшим факторным весом.

Во всех этих случаях полученные оценки называются «взвешенными».

Второй вариант оценки результатов комплексного контроля заключается в построении «профиля» студента – графической формы представления результатов тестирования. Линии графиков наглядно отражают сильные и слабые стороны подготовленности студентов. Так как структура физического потенциала студентов зависит от типа телосложения и уровня физической подготовленности построение индивидуального профиля физического потенциала студента представляет собой наилучший вариант оценки из всех вышеперечисленных [3].

Из выше сказанного становится понятным, что одним из основных требований учебного занятия, оздоровительной тренировки или занятий лечебно-профилактической направленности, как для здоровых так и, особенно, людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья (в последнем случае мы имеем в виду отклонения в состоянии здоровья в такой мере, которые позволяют человеку выполнять свои учебные и производственные обязанности), является индивидуальный подход к использованию средств, к определению объема и интенсивности используемой нагрузки. Принцип индивидуализации заключается в строгом соответствии физической нагрузки функциональным возможностям и здоровью занимающихся.

Также понятно, что тестирование физической подготовленности и функционального состояния должно быть массовым и осуществляться по стандартизированным сопоставимым методикам, что и вызывает необходимость компьютеризации этого процесса, но для того чтобы индивидуализировать программы физического воспитания студентов и всех занимающихся, необходимо индивидуализировать контроль функционального состояния.

Например, для определения уровня физического состояния студентов ВПИ, а также показателей отражающих уровень их физической подготовленности нами используются программы, разработанные нашими студентами-программистами, что при подсчёте результатов существенно сокращает время.

Эффективное управление педагогическим процессом предполагает владение информацией о динамике показателей здоровья. В основу определения уровня физического состояния студентов ВПИ г. Волжского нами взята методика, разработанная Б.Х. Ланда. Автор книги «Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности» предлагает методику простых и эффективных техник самоконтроля, которые при их регулярном и систематическом использовании обеспечат отслеживание важнейших показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности, а также уровня знаний по предмету «физическая культура».

Хотелось бы, чтобы врачебно-педагогический контроль за самостоятельными занятиями занимающихся (а в частности студентов ВПИ) в современной жизни не только не снижался, но ещё более возрастал. Поэтому при разработке методики определения уровня физического состояния студентов и последующего составления индивидуальных программ занятий физкультурными упражнениями, мы исходили, с одной стороны, из необходимости изучения комплекса двигательных способностей и показателей, отражающих функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, с другой – мы стремились использовать такие тесты и показатели, которые были бы доступны для выполнения всеми студентами и при этом в возможно короткое время.

По данной методике нами измерялись показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы (пульс в покое и после стандартной нагрузки), артериальное давление (систолическое и диастолическое), показатели физического развития (вес, рост), а также показатели, отражающие уровень физической подготовленности студента (быстрота, гибкость, динамическая сила, скоростной и скоростно-силовой выносливости), начиная с 17-ти летнего возраста. На основании полученных данных рассчитывали жизненный индекс и уровень здоровья по Г.Л. Апанасенко.

Все показатели подвергались корреляционному и семантическому анализу. После чего можно сделать следующее заключение, полученные результаты необходимо учитывать при планировании и организации содержания как учебных, так и внеурочных занятий физической культурой и спортом для всех занимающихся [2].

По результатам исследования можно сказать, что практически каждый студент в той или иной степени имеет отклонения в состоянии здоровья. На наш взгляд, прежде чем допустить студентов к занятиям физической культу-

рой, и особенно физически и функционально слабых студентов, т.к. они физически и психологически не готовы, и занятия для них будут не в радость, необходимо применять комплексную диагностику, куда бы входили антропометрические и психофизиологические показатели, общая физическая подготовка (без тестов на общую выносливость для физически и функционально слабых студентов) и оценка уровня здоровья.

Список используемых источников:

1. Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Мусина С.В. Влияние занятий физической культурой на общую работоспособность студентов политехнического вуза // Изв. ВолгГТУ. Вып. 9. Волгоград. 2012. № 11 (98). С. 167-169.
2. Щипцова Т.А., Мусина С.В., Ребро И.В., Липовцев С.П. Методика определения уровня физического состояния студентов // Студенческий научный форум – 2015. Москва, 2015. С. 1-2.
URL: <http://www.scienceforum.ru/2015/pdf/14308.pdf>
3. Костромин Е.Д., Коротеева Е.А., Юдина Н.М., Мусина С.В. Оценка физического потенциала студентов технических вузов // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7 (Ч.2). С. 75.

© 2015, Мусина С.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В.

Важные аспекты комплексного контроля
физического состояния студентов

© 2015, Musina S.V., Chernysheva I.V.,
Egorycheva E.V., Shlemova M.V.

Important aspects of complex control of the
physical condition of students