

ОБ ОПЫТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АВТОМАТИЗИРОВАННОЙ СИСТЕМЫ
"ЗДОРОВЬЕ" В ПРОЦЕССЕ СОВЕРШЕСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

АКСЕНОВА Е.Н., ЗЕМЦОВ И.Ф.

/Киевский технологический институт пищевой промышленности/

С целью улучшения врачебно-педагогического контроля и повышения эффективности оздоровления студентов на кафедре физического воспитания КТИИП апробирован в учебно-педагогическом процессе экспресс-метод оценки физического состояния (методика Е.А. Пироговой). В сочетании со способом программирования физических тренировок, разработанных Л.Я. Иващенко, представляется возможность не только оценивать уровень физического состояния, но также и определить оптимальные величины нагрузки, минимальное число занятий в неделю, их продолжительность, характер и темп выполнения упражнений, пульсовой режим.

Метод оценки физического состояния доступен для практического применения в вузе. Суть его в том, что по пяти простым показателям (возраст, рост, масса тела, пульс в покое, артериальное давление), закладываемых в ЭВМ ЕС-1022, определяется уровень физического состояния и выдаются рекомендации с программами индивидуальных тренировок. Индивидуальные программы рассчитаны в зависимости от уровня физического состояния на 2-12 месяцев занятий и направлены на достижение высокого уровня физического состояния в рамках обязательных программ по физическому воспитанию, так и организованных (групп ОФП, ЛТО) и самостоятельных занятий.

Оба метода представлены в автоматизированной системе диагностики физического состояния и программирования оздоровительной тренировки, названной "Здоровье".

Оценка проводится по пяти уровням: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий. По каждому из них выдается соот-

ветствующие рекомендации для занятий физическими упражнениями. Лицам с низким и ниже среднего УФС предлагается специальная физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и улучшение своего физического состояния. Студенты со средним УФС занимаются в подготовительном отделении. Лица с высоким и выше среднего УФС занимаются в основной группе спортивного совершенствования. По данной методике было обследовано 728 студентов, у которых был определен УФС и соответственно этому они были зачислены в определенные отделения для занятий физическим воспитанием. Кроме того, каждому из них была выдана программа оздоровительной тренировки для повышения своего УФС и подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Программирование оздоровительных тренировок с выдачей индивидуальных рекомендаций для каждого студента способствует и активизации самостоятельных занятий, что представляет интерес в свете решений современных задач, стоящих перед высшей школой.

Наш опыт применения автоматизированной системы "Здоровье" показывает, что метод доступен для массовых обследований студентов, улучшает качество врачебно-педагогических наблюдений за физическим состоянием и является одним из методов эффективности оздоровления студентов.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

АЛЕКСЕЕВИЧ В.А., КОЛОНТАЙ П.В., ЯКУБОВ С.А., ФАДЕЕВА Л.Д.
/Новополоцкий политехнический институт/

Цель настоящей работы заключается в объективной оценке уровня физической подготовленности студентов к концу I и III семестров. Отсутствие единых требований и регламентированного зачета по физическому воспитанию в зимнюю сессию в большинстве вузов республики