

ЭКСПРЕСС-МЕТОД ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗВОСПИТАНИЮ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

ХАРИТОНОВИЧ Г.С., ОСИПЧИК Н.И., БОРИСОВ Г.К.
/Минский радиотехнический институт/

В условиях перестройки высшей школы много внимания уделяется научному обеспечению физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем, контингент которых колеблется в среднем от 5 до 15%. Заболевания сердечно-сосудистой системы занимают второе место после заболеваний органов зрения.

Большое значение имеет срочная информация о состоянии сердечно-сосудистой системы непосредственно во время занятий. Методика организации срочного контроля должна включать простые, легко осуществимые методы исследования. Они не должны вызывать неприятных ощущений у обследуемого, мешать учебному процессу, требовать длительной расшифровки получаемой информации. Одновременно с этим такие методы должны обладать высокой информативностью, точностью воспроизведения результата при повторных исследованиях, графической регистрацией получаемых данных и возможностью их применения не только в лаборатории, но и в спортивном зале, на стадионе.

В Минском радиотехническом институте во время занятий в специальной медицинской группе широкое применение нашел метод ритмокардиографии с помощью промышленного ритмокардиоскопа РКС-01, который позволяет в течение 1,5-2 минут получить расшифрованную ритмокардиограмму, изображенную графически.

Анализ сердечного ритма с помощью корреляционной ритмографии способствует эффективному выявлению экстрасистол и выраженной синусовой аритмии и тем самым позволяет на основании минимального объема информации получать представление о функциональном состоя-

нии сердечно-сосудистой системы.

По качеству срочной информации можно определить степень приспособления студента к данному виду мышечной работы, что позволит индивидуализировать учебный процесс, использовать в качестве тренирующих нагрузок именно те упражнения, которые первоначально вызывали неблагоприятную реакцию.

Динамический контроль за изменением формы корреляционных ритмограмм и количественными характеристиками сердечного ритма позволяет с достаточной точностью оценить не только уровень функционального состояния сердечно-сосудистой системы в текущий момент, но и предупредить путем направленного воздействия физическими нагрузками возможность срыва механизмов регуляции.

ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО СОРЕВНОВАНИЯ НА ЛУЧШУЮ ПОСТАНОВКУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, МАССОВОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ СРЕДИ ВУЗОВ

ХАНДОГИН Н.П.

/Белорусский республиканский совет ВДЦСО профсоюзов/

Анализ практики социалистического соревнования среди вузов республики позволяет сформулировать ряд требований, способствующих повышению его эффективности, где непременным условием является полная проверяемость всех показателей, используемых при подведении итогов.

Показатели соцсоревнования должны отражать основные направления в работе учебного заведения в области физического воспитания и достаточно разносторонне характеризовать ее комплексность, непрерывность, массовость, одновременно показатели должны быть