

*Крыжнева Наталья Викторовна*

*Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Иркутской области «Братский педагогический колледж»*

*Позднякова Светлана Сергеевна*

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 12  
имени Валентина Григорьевича Распутина»  
муниципального образования города Братска*

## МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

Актуальность данной темы обусловлена особой значимостью развития кондиционных физических качеств, от состояния которых зависит как здоровье, так и будущая профессиональная деятельность студенческой молодёжи.

За последние годы в России обострилась ситуация с состоянием здоровья населения. Научные экспериментальные данные научно-методических лабораторий различных регионов страны (г.г. Москвы, Санкт-Петербурга, Иркутска, Казани и др.) выявили реально существенные тенденции к ухудшению здоровья и физического состояния детей и учащейся молодёжи в процессе воспитания и обучения на этапах от начальной школы к средней, а затем и старшей.

По данным авторов (профессора В. И. Белова, Л. Д. Назаренко, Г. А. Апанасенко) состояние здоровья детей и подростков в настоящее время называют критическим.

После упразднения государственной системы контроля за физической подготовленностью (системы ГТО) отсутствует механизм, позволяющий



осуществлять мероприятия по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния физического развития и физической подготовленности студентов, в связи с чем, у руководителей и преподавателей физической культуры нет полной и объективной информации, позволяющей анализировать и контролировать процесс физического воспитания, определять неотложные меры по предупреждению и устранению негативных воздействий.

В принятом Правительством Российской Федерации Постановлении «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения физического развития детей и молодежи» (от 29 декабря 2001г.) и Приказа Министерства РФ от 15.03.2002г. отмечается, что создание и реализация общероссийской системы мониторинга состояния физического здоровья является государственной задачей и области социальной политики, так как позволяет не только анализировать ситуацию, но и принимать обоснованные решения по укреплению здоровья студентов.

Выявленное противоречие легло в основу формирования проблемы: необходимость разработки содержания средств и технологии педагогического мониторинга для проведения комплексной оценки состояния здоровья студентов и повышения эффективности процесса физического воспитания в сохранении здоровья студентов.

Известно, что индивидуальные особенности организма являются основой медико-биологического обоснования оптимизации двигательной активности.

Вопрос оптимизации, нормирования нагрузок в процессе занятий физической культурой неразрывно связан с изучением и оценкой здоровья занимающихся, их физической подготовленностью. Учет индивидуальных особенностей и возможностей организма является основой эффективного выполнения основной задачи физической культуры – формирование, сохранение и совершенствование здоровья.



В колледже уделяется большое внимание состоянию здоровья студентов. Ежегодные комплексные обследования помогают определить физическое и функциональное развитие студентов, рекомендовать им лечебные и профилактические мероприятия во время учебы и распределить в ту или иную группу для занятий физической культурой.

Анализ современного состояния здоровья студентов I курсов колледжа свидетельствует о резком его ухудшении за последние годы. Среди студентов нового набора отмечается высокий процент хронических заболеваний, снижения уровня здоровья. Количество здоровых студентов имеет тенденцию к уменьшению. Увеличивается количество хронических заболеваний, приводящих к потере трудоспособности: миопия высокой степени, артериальная гипертензия, нарушение осанки.

При выборе основных тестов отслеживания состояния здоровья студентов остановились на экспресс-оценке Белова В.М., которая отслеживает работу сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы (функциональная подготовленность), развитие физических качеств (выносливости, силы, гибкости, скоростно-силовых качеств), работу иммунной системы и оценивает состояние здоровья в балах:

Важным средством обеспечения студентов информацией для самостоятельного отслеживания динамики физической подготовленности и здоровья является «Карта здоровья», которая заполняется на протяжении всего периода обучения. Информация, зафиксированная в карте здоровья, дает возможность преподавателю обсуждать со студентом причины низкой физической подготовленности и разрабатывать содержание занятий с коррекционной направленностью.

На основании «карт здоровья» создается «паспорт группы».

К тестированию допускаются студенты, относящиеся по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группе.



Достоверность оценки физической подготовленности обусловлена тем, что все студенты находятся в равных условиях и выполняют стандартные тесты.

Констатирующее тестирование выявило большее число студентов, не выполняющих нормативы в проявлении физических качеств, а также дало возможность распределить студентов по уровню физической подготовленности на низкий, средний, высокий, определить группы «риска».

На основе полученных данных разработали алгоритм нормирования физических нагрузок на занятиях оздоровительной и тренировочной направленности по исходному уровню состояния здоровья, создана учебная программа по дисциплине «Физическая культура» с элементами двигательной дифференциации и методическое обеспечение к ней. Одной из главных причин выбора дифференцированной технологии обучения явилась слабая ориентированность традиционных программ на формирование и развитие индивидуальности студента. Дидактические особенности данной программы обеспечивают разноуровневое обучение студентов.

В результате проведенного мониторинга выявлено улучшение состояния физической подготовленности студентов, повышение валеологической культуры и мотивации.

Исследования показали, что мониторинг является средством информационного обеспечения учебного процесса по физической культуре в колледже и позволяет осуществлять следующие здоровьесберегающие действия: объективную и всестороннюю оценку исходного и достигнутого результатов физического здоровья; прогнозирование состояния кондиционных физических качеств, выявление (с учетом индивидуальных показателей) групп занимающихся с низким и высоким уровнем физической подготовленности, разработка индивидуальных рекомендаций для студентов, практическая реализация индивидуальных программ коррекции отстающих физических качеств.

