

приемов и рационализации технологических процессов. Знакомят студентов с приемами решения творческих производственно-технических задач. Наиболее важной задачей является воспитание у студентов интереса и влечения к творческой деятельности, к руководству техническим творчеством школьников. Без этого не может быть внутренней мотивации деятельности, как бы велик не был уровень знаний, умения и навыков в области техники у студентов.

В подготовке студентов к руководству детским техническим творчеством способствуют также: а) организация встреч студентов с руководителями кружков технического творчества в школах во время педагогической и преддипломной практики, б) ознакомление с работой лучших технических кружков политехнического лицея № 6 г. Минска, в) экскурсии в республиканский центр детского технического творчества, г) на республиканскую выставку научно-технического и декоративно-прикладного творчества учащейся молодежи в г. Минске.

УДК 6310

Щербин К.М., Мосейчук В.С.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

БНТУ, г. Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель: канд. биол. наук, доцент Романов Б.К.

В высшем учебном заведении общее руководство физическим воспитанием и спортивно-массовой работой среди студентов, а также организация наблюдений за состоянием их здоровья возложены на ректора, а конкретное их проведение осуществляется административными подразделениями и общественными организациями вуза.

Непосредственная ответственность за постановку и проведение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов в соответствии с учебным планом и государственной программы возложена на кафедру физического воспитания вуза. Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

Первым критерием распределения студентов по учебным отделениям являются результаты их медицинского обследования, которое проводится на каждом курсе в начале учебного года. После прохождения обследования врач определяет состояние здоровья, физическое развитие каждого студента и распределяет его в одну из медицинских групп: основную,

подготовительную или специальную. Вторым критерием является уровень физической и спортивно-технической подготовленности, который определяется на первых занятиях после проверки состояния физической и спортивно-технической подготовленности по контрольным упражнениям и нормативам программы по физическому воспитанию.

В результате медицинского обследования и контрольных проверок физической и спортивно-технической подготовленности на подготовительное учебное отделение зачисляются студенты, отнесённые по состоянию здоровья, уровню физического развития и подготовленности к основной и подготовительной медицинским группам. Уровень физического здоровья может служить критерием адекватности адаптационных возможностей организма средовым воздействиям, за пределом которых развиваются сначала эндогенные факторы риска, а затем формируется патологический процесс, конкретизируется его нозологическая форма с манифестацией и осложнениями заболеваний.

Комплексная оценка уровня физического здоровья позволяет:

- Выявить слабые звенья в организме для целенаправленного воздействия на них.
- Составить индивидуальную программу оздоровительных занятий и оценить их эффективность.
- Спрогнозировать риск возникновения угрожающих жизни заболеваний.
- Определить биологический возраст человека.

Под «уровнем здоровья» понимается количественная характеристика функционального состояния организма. Переведя отдельные показатели здоровья в баллы и вычислив средний балл, можно определить свой уровень здоровья и его резервы.

Основные показатели уровня здоровья и их коррекция:

- 1) ЧСС (коррекция: проведение оздоровительных тренировок).
- 2) АД (коррекция: занятия спортивными играми, силовыми видами спорта повышают АД, а ходьба, плавание и т.п. понижают).
- 3) ЖЕЛ (коррекция: проведение оздоровительных тренировок).
- 4) Росто-весовой индекс (коррекция: специальное питание и физические нагрузки).
- 5) Стаж занятий физическими тренировками (коррекция: увеличение стажа занятий физическими тренировками).
- 6) Общая выносливость (коррекция: занятия спортом).
- 7) Силовая выносливость (коррекция: занятия силовыми видами спорта).
- 8) Ловкость, скоростно-силовые качества (коррекция: занятия легкоатлетическими упражнениями, бегом, силовыми видами спорта).
- 9) Эффективность работы иммунной системы организма (коррекция: занятия спортом).

10) Наличие хронических заболеваний (коррекция: соблюдение величины и направленности физической нагрузки и нормализация питания).

Наиболее распространена экспресс-оценка уровня физического здоровья Г.Л. Апанасенко:

1. В состоянии покоя измеряются ЧСС и АД.
2. Проводится проба Мартине (совершаются 20 приседаний за 30 секунд, после чего измеряется ЧСС).
3. Измеряется время восстановления ЧСС.
4. Измеряются рост, вес, сила кисти ведущей руки, ЖЕЛ.
5. Рассчитываются величины индексов:

Индекс массы тела (ИМТ) = масса (кг)/рост, (см).

Жизненный индекс (ЖИ) = ЖЕЛ (мл)/масса, (кг).

Силовой индекс (СИ) = сила кисти (кг)/масса, (кг)*100%.

Индекс Робинсона (ИР) = ЧСС (сидя)*СД/100.

6. На основе полученных данных делается оценка уровня физического здоровья и дается рекомендуемый уровень физических нагрузок.

Данный способ определения уровня физического здоровья позволяет наиболее точно определить уровень здоровья и дает описание методов для улучшения тех показателей, которые отмечены как «ниже среднего». Представленные в данной статье результаты исследований подтверждают необходимость формирования адекватной самооценки состояния физического и психического здоровья у студентов для осознания потребности и мотивов поддержания и улучшения здоровья.

УДК 378

Яцук Т.Н.

«БРЕНДОВЫЙ» ДИПЛОМ ИНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА: ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО СДЕЛАТЬ?

БНТУ, г. Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент Аксенова Л.Н.

Экономика Республики Беларусь перешла на инновационный путь развития. Рынок труда нуждается в специалистах, которые могут создавать, апробировать новшества и их продвигать. Поэтому актуальна проблема модернизации системы образования, изменение парадигмы высшей школы.

Конкурентоспособность вуза определяется следующими компонентами:

– наличием ресурсов (человеческих, материальных, информационных, финансовых),

– наделением выпускника «брендовым» дипломом,

– обладанием обучающимися дефицитными знаниями, умениями, эксклюзивными качествами личности (осознанием миссии осуществляемой