

Из таблицы видно, что на момент тестирования уровень развития КС студентов АТФ и ФГДЭ приблизительно одинаковый и располагается в оценках «удовлетворительно» и «хорошо». И АТФ и ФГДЭ имеет по 3 оценки «хорошо» и 4 оценки «удовлетворительно».

На основании вышеизложенного можно заключить, что предложенная нами система оценки уровня развития КС студентов достаточно информативна, легко выполнима в условиях спортивного зала, не требует дорогостоящего оборудования и может применяться для оценки координационных способностей студентов основного отделения.

1. Боген, М.М. «Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М: Физкультура и спорт, 1997. – 216 с.

2. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.

3. Дубровский, В.И. Спортивная медицина / В.И. Дубровский. – М: ВЛАДОС, 2000. – 480 с.

4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – СПб: Лань, 2004. – 160 с.

УДК 331.483.4:371.4+316.772

ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ГРУПП СПЕЦИАЛЬНО-МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ (РАЗРАБОТКА МОБИЛЬНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ)

Залевская Е.Д., магистр пед. наук

Полоцкий государственный университет, Новополоцк, Беларусь

Вклад физической культуры в высшее образование должен состоять в обеспечении студентов всеми аспектами знаний о научно-практических основах физической культуры и здорового образа жизни, а также в овладении системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие и совершенствование его психофизических способностей и качеств личности.

Занятия физическими упражнениями оказывают на организм человека многообразное воздействие. Эффективность занятий физическими упражнениями и спортом во многом определяется адекватностью физических нагрузок индивидуальным особенностям и функциональным возможностям занимающегося.

Неправильная организация занятий, пренебрежение методическими принципами, выполнение физических нагрузок без учета состояния здоровья, уровня физической подготовленности занимающегося может вызвать негативные изменения в состоянии здоровья.

В соответствии с учебной программой все студенты при прохождении дисциплины «Физическая культура» должны быть обучены средствам и методам проведения самоконтроля. Самоконтроль дает возможность оценивать физическое развитие и функциональное состояние организма. Систематический анализ данных самоконтроля поможет студентам следить за уровнем своего здоровья и своевременно корректировать нагрузки как физические, так и умственные [1].

Цель работы – разработать мобильное приложение для работы со студентами специальной медицинской группы.

Главное окно приложения представлено на рисунке 1.



Рисунок 1 – Главное окно мобильного приложения

Самоконтроль является важным звеном в системе охраны здоровья. Он дисциплинирует человека, ставит его занятия оздоровлением на разумную основу. Конечно, он не может полностью заменить квалифицированный врачебный контроль, но является существенным дополнением к нему и позволяет выявить отклонения в состоянии здоровья.

Самоконтроль – это регулярное наблюдение за состоянием своего самочувствия, здоровья, функциональной и физической подготовленностью и их изменениями под влиянием физических, умственных и любых других нагрузок, предъявляемых организму факторами окружающей среды, и корректировка их в оптимальных для себя пределах. Данные самоконтроля оказывают большую помощь преподавателю в регулировании физической нагрузки.

Основными задачами самоконтроля являются: расширение знаний о физическом развитии и методах самоконтроля, приобретение навыков и умений в оценке состояния организма и различных сторон подготовленности. В зависимости от поставленной задачи изучается срочный отсроченный и кумулятивный эффект на физическую нагрузку. Под срочным эффектом понимается изучение воздействия физических упражнений непосредственно в процессе занятий при выполнении упражнений и на следующий день (оперативное исследование). Под отсроченным эффектом – после занятий в последующие дни (текущее обследование). Под кумулятивным – в течение длительного времени с учетом срочного и отсроченного эффекта, т. е. через 3,

6, 12 месяцев и т. д. (этапное обследование). Для того чтобы проверить, какое воздействие на организм оказывает одно занятие при срочном эффекте, следует учитывать 4 основных момента:

- а) показатели самоконтроля, полученные утром;
- б) показатели самоконтроля, полученные перед занятием;
- в) показатели самоконтроля, полученные сразу после занятий;
- г) показатели самоконтроля, полученные утром следующего дня [2].

При этом очень важно, чтобы первая и четвертая записи были сделаны в одно и то же время, лучше всего до завтрака. При соответствии уровня физической нагрузки уровню функциональных возможностей организма к утру следующего дня физиологические показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления (АД), частоты дыхания (ЧД) и т. д. полностью восстановятся.

Благодаря самоконтролю занимающийся получает возможность соблюдать правила личной гигиены, анализировать влияние физической нагрузки на функциональные системы организма, уметь использовать данные самоконтроля для определения физического развития, степени физической подготовленности и работоспособности. На рисунке 2 представлено окно рекомендаций для занимающихся.

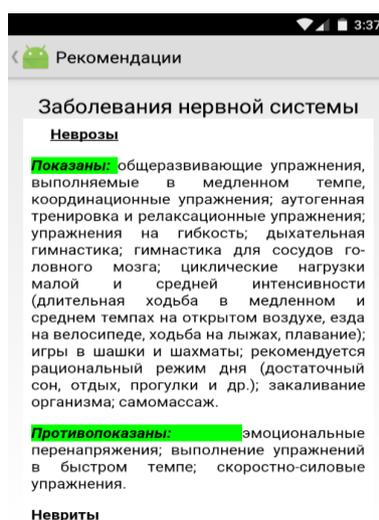


Рисунок 2 – Окно просмотра рекомендаций о показаниях и противопоказаниях к выполнению физических упражнений в СМГ

Показатели самоконтроля условно можно разделить на субъективные и объективные. Субъективные – это самочувствие, сон, аппетит, настроение и др. Если в процессе занятий физическими упражнениями улучшается самочувствие, нормализуется сон, поднимается настроение, повышается работоспособность, концентрируется внимание, можно считать, что такая нагрузка строится правильно и соответствует функциональным возможностям организма. К субъективным показателям самоконтроля можно отнести болевые ощущения в мышцах. Такие ощущения возникают после первых тренировочных занятий, при форсированном увеличении нагрузок, после

выполнения новых упражнений. Прекращать физическую нагрузку в этот период не следует, ее необходимо несколько снизить.

К объективным показателям самоконтроля относятся частота сердечных сокращений (ЧСС), масса тела, жизненная емкость легких, артериальное давление, данные функциональных проб, умственная и физическая работоспособность, сила мышц, спортивные результаты, общее самочувствие, сон (часы), качество сна, боли, аппетит, АД.

Один из наиболее информативных показателей работы системы кровообращения – ЧСС, которая в процессе регулярных занятий физическими упражнениями уменьшается. При определении ЧСС следует обращать внимание на ее ритмичность. Возникновение аритмий во время или после физических упражнений свидетельствует о мышечных перегрузках и требует коррекции интенсивности и длительности занятий физкультурой или консультативной врачебной помощи.

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем, тренером или врачом. Дневник самоконтроля помогает занимающимся лучше познать самого себя, приучает их следить за собственным здоровьем, позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, состояние переутомления и заболевания, определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил, какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность. На рисунке 3 представлено окно учетной записи.

Кроме показателей, указанных в примерной форме дневника, необходимо периодически дополнительно отмечать результаты наблюдения за ростом, жизненной емкостью легких и физической подготовленностью не реже одного раза в семестр. За весом, окружностью грудной клетки, за развитием силы и состоянием дыхательной системы (пробы Штанге и Генчи) – один раз в месяц.

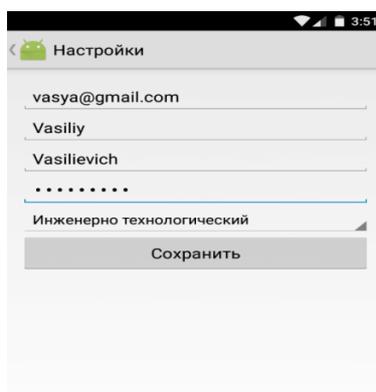


Рисунок 3 – Настройки учетной записи

Дневник самоконтроля включает в себя следующие разделы:

1. Создание отчетов.

2. Просмотр рекомендаций.
3. Пульсометр.

Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, могут быть подробными и состоять из 15–20 показателей и более, но могут быть и краткими – из 5–8 показателей. Эти показатели должны быть наиболее информативными с учетом вида спорта или формы занятий. Например, при ведении дневника студентами-спортсменами, занимающимися силовыми видами спорта (тяжелая атлетика, борьба, бокс), вместе с другими показателями наибольшее внимание должно быть обращено на контроль за массой тела и развитием силы. Представителям циклических видов спорта (бег, лыжные гонки, плавание и др.) необходимо тщательно контролировать частоту сердечных сокращений, артериальное давление, жизненную емкость легких, а также показатели развития выносливости [3].

Дневник предназначен для регистрации показателей физического и функционального состояния организма в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, что предусмотрено учебной программой. Анализ результатов самоконтроля позволяет студентам оптимизировать интенсивность и характер физических нагрузок в соответствии с состоянием их здоровья и индивидуальными предпочтениями в выборе средств и методов физического воспитания. Такой переход к самостоятельной организации учебно-тренировочного процесса является начальной фазой использования полученных при обучении физкультурных знаний в последующей деятельности будущего специалиста.

Мобильное приложение решает следующие задачи:

1. Точная и объективная регистрация всех показателей, которые подлежат учету, независимо от того, «укладывается» или нет зарегистрированный признак в предполагаемую картину изменений самочувствия и функционального состояния организма.
2. Проведение измерений в одно и то же время и в постоянных условиях, чтобы исключить влияние каких-либо привходящих факторов на организм.
3. Обязательная документация всех регистрируемых наблюдений и особенностей режима, а также его произвольных или неумышленных нарушений в «Дневнике самоконтроля».
4. Систематическое предъявление данных преподавателю и врачу для учета данных самоконтроля при организации педагогического процесса.

1. Готовцев, П.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский. – М.: ФиС, 1984. – 32 с.

2. Бойдаков, А. Спортивные приложения для iPhone / А. Бойдаков. – <http://creart.pro> [Электронный ресурс]. – 2012. – Режим доступа: <http://creart.pro/creartblog/obzoryi-prilozheniy/obuchenie/desyatka-luchshih-sportivnyih-prilozheniy-dlya-android-i-iphone>. – Дата доступа: 18.02.2016.

3. Синицкий, В. [App Store] RunKeeper – учет спортивных успехов / В. Синицкий – [Электронный ресурс]. – 2011. – Режим доступа: <http://www.iphones.ru/iNotes/164605>. – Дата доступа: 20.03.2016.