

ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

И. В. Манжелей,

Тюменский государственный университет

Здоровье и образ жизни человека одна из актуальных межкультурных проблем современной цивилизации, которая разрабатывается в рамках философии и культурологии, социологии и экологии, биологии и медицины, психологии и педагогики.

По сути дела здоровье как условие свободы должно занимать приоритетное место в системе жизненных ценностей современного человека. Однако актуализация ценности «здоровья», доведение ее до практического результата носит весьма неоднозначный и нередко противоречивый характер.

Эта ситуация обусловлена, прежде всего, тем, что в человеческой природе заложена медленная реализация обратных связей, как рефлексии результатов воздействия на организм негативных и позитивных факторов; что в массовом сознании еще не выражена в достаточной степени личностно значимая и действенная мотивация здоровья; что в силу низкой культуры индивидуальная здоровьесберегающая активность субъекта не заняла достойного места в структуре реальной жизнедеятельности человека.

В настоящее время стало очевидным, что воспроизводство здоровья как физического, социального и психического благополучия человека – функция главным образом воспитания, а не лечения, так как известно, что даже соматический компонент здоровья зависит от состояния медицины и здравоохранения лишь на 10–15 %.

Однако, как показывает практика, физкультурное образование студентов не в полной мере решает одну из первоочередных задач: формирование ценностно-

мотивационного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание.

Одной из причинной невысокой эффективности физкультурного образования студентов, на наш взгляд, является противоречие между завышенными требованиями Федеральной программы по дисциплине «Физическая культура» к физической подготовленности студентов и недостаточной разработанностью индивидуализированных методик физического самосовершенствования студентов на основе *диагностично выявленных особенностей их физического состояния*, в результате чего у большинства молодых людей проявляется отсутствие ценностно-смысловых ориентиров физкультурной деятельности («смысла для себя» по А. Н. Леонтьеву).

Разрешению указанного противоречия, на наш взгляд, будет способствовать организация и программно-методическое сопровождение мониторинга физического состояния студентов, актуальность которого подтверждается Постановлением Правительства Российской Федерации от 29.12.2001 г. «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи».

Понятие мониторинга близко к таким общенаучным педагогическим и психологическим понятиям как обратная связь, рефлексия, контроль, аттестация. Однако все эти понятия являются лишь отдельными элементами мониторинга или его частными случаями. В связи с этим мониторинг имеет ряд общепризнанных особенностей: целостность, системность, непрерывность, диагностичность, информационная оперативность, обратная связь, научность (А. С. Белкин, Э. Ф. Зеер, С. Н. Силина, Т. А. Строкова и др.).

Мониторинг связан с выявлением и регулированием воздействий факторов внешней среды и внутренних факторов самой педагогической системы (В. А. Кальней, С. Е. Шишов) и необходим для научно-обоснованного управления каким-либо процессом через отслеживание реально происходящих изменений в состоянии его субъектов.

В последние десятилетия в практике физкультурно-оздоровительной и спортивной работы широко применяются программы и программно-методические комплексы на основе использования современных информационных технологий, которые представляют собой как простые диалоговые программы-опросники, так и сложные экспертные системы, состоящие из нескольких основных и вспомогательных блоков.

Существенным преимуществом использования подобных диагностико-консультационных систем является их экономическая эффективность и большая пропускная способность, однако в практике физкультурного образования в силу специфичности организационно-методических моментов учебно-воспитательного процесса должного применения они пока не получили.

В самом общем плане мы рассматриваем физическое (соматическое) здоровье как уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма, а также его приспособительных реакций к воздействию факторов среды. Под *физическим состоянием* мы понимаем комплекс параметрических морфофункциональных (физическое развитие) и двигательных (физическая подготовленность) показателей, характеризующих способность человека производить физическую работу в конкретный момент времени.

Программно-методическое сопровождение мониторинга физического состояния студентов состоит из следующих разделов:

1. Компьютерная программа тестирования физического состояния.
2. Руководство пользователя компьютерной программой.
3. Методические рекомендации по проведению тестирования.
4. Перечень показателей системы мониторинга.

В основу измерительной системы диагностики физического состояния студентов нами положена рейтинговая пятибалльная шкала индексов, позволяющая определить персональный профиль физического состояния (ППФС) человека. Расчет интегрального показателя ППФС человека осуществляется на основе измерения и комплексной оценки 5 показателей физического развития и 5 показателей физической подготовленности в специальной тестовой программе, которые отражают резервы энергопотенциала организма и физической (двигательной) подготовленности человека: длина тела (см); масса тела (кг); динамометрия: левой кисти; правой кисти (кг); жизненная емкость легких (мл); окружность грудной клетки (см).

Базой для оценки измеряемых параметров физического развития является модифицированная экспресс-оценка уровня соматического здоровья Л. Г. Апанасенко (2000 г.), в основу которой положена индексная система.

Базой для оценки результатов выполнения тестов физической подготовленности являются данные собственных исследований и нормативные таблицы, соответствующие возрасту и полу студентов (Примерная программа по физической культуре, 2000 г.).

Математико-статистическая обработка показателей мониторинга предполагает два основных уровня:

1) *персональный*: каждый студент получает персональный компьютерный профиль физического состояния с цифровой и графической оценкой параметров физического развития, физической подготовленности и интегрального показателя ППФС, а так же с указанием его рейтинга по всем изучаемым показателям в конкретной половозрастной группе;

2) *групповой*: руководство образовательным учреждением и преподаватели могут получить индивидуальные и среднegrupповые данные (студент, учебная группа; группа

физкультурно-спортивной специализации; курс; факультет; образовательное учреждение) по всем изучаемым параметрам и интегральным показателям.

Результаты изучаемых показателей и индексы обрабатываются при помощи параметрических методов математической статистики.

Таким образом, программно-методическое сопровождение мониторинга физического состояния студентов позволяет нам:

- проводить сбор данных для формирования федерального и местного информационного фонда данных о физическом состоянии студенческой молодежи;
- осуществлять научно-обоснованное управление физкультурным образованием студентов;
- индивидуализировать процесс освоения молодыми людьми ценностей физической культуры.