

УДК 796.011.3

КОМПЛЕКСНЫЙ МОНИТОРИНГ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

И. П. КАЗЮКО, А. Н. ПЕРЕЦ, Н. А. ПЕРЕЦ
Белорусско-Российский университет
Могилев, Беларусь

Обоснована целесообразность использования комплексного мониторинга функциональных возможностей студентов высших учебных заведений. Сформирована комплексная методика оценки функциональных возможностей студентов с учетом показателей физической подготовленности и параметров функционального тестирования с изменением мощности физической нагрузки за замкнутым циклом.

Большинство ученых и практиков оценивают уровень функциональных возможностей с помощью разнообразных тестовых заданий по физической подготовленности, также используют разнообразные функциональные пробы и функциональные тестирования с помощью дозированных физических нагрузок, в единичных случаях с помощью максимальных нагрузок.

В свете опубликованных данных является заметной спорность мнений об уровнях функциональных возможностей из-за определенных неточностей в полученных результатах и неверности подходов нахождения соответствующих показателей, которые не учитывают возрастные изменения, происходящие в организме учащихся и студентов. Поэтому поиск наиболее оптимальных подходов диагностирования уровня функциональных и физических возможностей обучающихся разного уровня является крайне необходимым.

Цель исследования – установить наиболее оптимальную методику мониторинга функциональных и физических возможностей студентов высших учебных заведений во время занятий физической культурой и спортом.

Результаты исследования и их обсуждение. На наш взгляд, наиболее точным, оперативным и информативным является функциональное тестирование, при котором мощность физической нагрузки изменяется по замкнутому циклу. Эта методика позволяет выявить не только показатели физической работоспособности и реакцию сердечно-сосудистой системы, но и установить регуляторные и энергетические компоненты системной реакции организма человека; помогает подобрать оптимальные нагрузки и режимы для каждого студента, учитывая его текущее состояние и цели; дает возможность оценить готовность к нагрузке после травм, болезней или в процессе акклиматизации.

Вывод. В настоящее время разработка и внедрение передовых мониторинговых технологий и информационных программ, обеспечивающих автоматизированную, точную, информативную и физиологически обоснованную оценку функциональных резервов организма, является насущной необходимостью для современного образования по физической культуре и спорту.