

Г.А. Панов

**ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СТУДЕНТОВ**

Учебное пособие

**Москва
Российский университет дружбы народов
2012**

УДК 796:378.172
ББК 75.0я73
П 16

Утверждено
РИС Ученого совета
Российского университета
дружбы народов

Р е ц е н з е н т ы :

кандидат биологических наук, доцент кафедры
физического воспитания и спорта МГСУ *А.З. Пилиповский*;
доктор биологических наук,
профессор кафедры нормальной физиологии РУДН *С.А. Шастун*;
доктор медицинских наук,
профессор кафедры нормальной физиологии РУДН *Н.В. Ермакова*

Панов, Г.А.

П 16 Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов [Текст] : учеб. пособие / Г.А. Панов. – М. : РУДН, 2012. – 190 с.

ISBN 978-5-209-03653-1

В пособии представлены современные данные о врачебно-педагогическом контроле над занимающимися физической культурой и спортом. Раскрываются методы диагностики и самодиагностики состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Большое внимание уделено функциональным физиологическим пробам и индексам. Приведены формулы их расчёта. Предложен метод кожной электрометрии по Накатани для определения функционального состояния организма. Прописаны некоторые тесты, используемые для наблюдения за нервно-психической сферой. Описана методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, при помощи оздоровительной физической культуры и разработан учебно-методический комплекс для занятий со студентами специальной медицинской группы.

Материалы пособия помогут определить физическое развитие, функциональную подготовленность и освоить практические умения и навыки по укреплению здоровья и повышению работоспособности при помощи средств и методов физической культуры.

Предназначено для студентов вузов, врачей, преподавателей физической культуры вузов, колледжей и школ, тренеров, методистов и инструкторов ЛФК.

ISBN 978-5-209-03653-1

ББК 75.0я73

© Панов, Г.А., 2012

© Российский университет дружбы народов, Издательство, 2012

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. Гипокинезия и двигательная активность	10
1.1. Гипокинезия.....	10
1.2. Роль двигательной активности	15
1.3. Двигательная активность и адаптация.....	17
ГЛАВА 2. Организация врачебно-педагогического контроля за занимающимися физической культурой и спортом	20
2.1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом	25
2.2. Методы оценки физического развития	31
2.3. Физиологические пробы и индексы.....	51
2.4. Классификация функциональных (нагрузочных) проб (тестов).....	53
2.5. Самоконтроль за состоянием организма при физическом перенапряжении.....	67
2.6. Врачебный контроль за физическим воспитанием студентов.....	68
ГЛАВА 3. Инструментальные методы определения функционального состояния организма (на примере метода кожной электрометрии для изучения функционального состояния организма с использованием комплекса «Диакос»)	70
ГЛАВА 4. Наблюдения за нервно-психической сферой студентов	78
4.1. Изучение силы нервных процессов с помощью теппинг-теста.....	78

4.2. Тест на исследование внимания с использованием таблиц Шульте	79
4.3. Тест «Нервно-психическая адаптация» (НПА)	81
4.4. Самооценка психического состояния (по Айзенку)	85
4.5. Тест САН	86
4.6. Тест определения качества жизни	88
ГЛАВА 5. Физическое воспитание студентов	90
5.1. Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе	90
5.2. Методические основы физического воспитания в вузе	92
5.3. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях	95
5.4. Формы организации физического воспитания студентов	99
5.5. Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья	101
Описание и программа курса для студентов специальной медицинской группы	104
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	174
ПРИЛОЖЕНИЯ	176
<i>Приложение 1. Рекомендации по определению медицинской группы для занятий физической культурой при некоторых отклонениях в состоянии здоровья (Э.Г. Булич, 1986)</i>	<i>176</i>
<i>Приложение 2. Теппинг-тест. Тест Шульте</i>	<i>184</i>
<i>Приложение 3. Тест нервно-психической адаптации</i>	<i>186</i>
<i>Приложение 4. Тест «Самооценка психических состояний» (по Айзенку)</i>	<i>188</i>
<i>Приложение 5. Опросник САН</i>	<i>190</i>

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время учёные, политики, общественные деятели, работники здравоохранения и образования озабочены постоянно ухудшающимся здоровьем детей, подростков и молодёжи РФ. В последние годы отмечается неуклонное снижение уровня здоровья студентов (О.С. Васильева, 2006; Н.Н. Ларионова, И.Н. Семькина, 2006 и др.), а также наблюдаются трудности адаптации студентов (особенно из дальнего зарубежья) из различных климатогеографических регионов к условиям учёбы и жизни в Москве, при поступлении в вуз (Н.А. Агаджанян, А.Е. Северин, С.А. Шастун и др., 2007).

Как свидетельствуют данные официальной статистики, в течение последних двадцати лет число детей школьного возраста с различными отклонениями в состоянии соматического здоровья постоянно увеличивается (Т.Е. Виленская, Э.А. Кудаев, 2005; М.С. Горбачёв, 2005; Л.М. Сухарева, Л.С. Намазова, И.К. Рапопорт и др., 2008).

По мнению исследователей, в целом по России 70-80% детей имеют различные отклонения в состоянии здоровья (А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева, 2007; Н.К. Смирнов, 2005). При этом отчётливо просматривается стойкое ухудшение состояния здоровья детей-школьников. Отмечается опасная тенденция, при которой практически здоровые дети к концу учёбы приобретают, как правило, несколько хронических заболеваний. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН, за последние несколько лет наблюдается увеличение числа школьников, имеющих несколько диагнозов (М.М. Безруких, 2004). Ухуд-

шение здоровья детей часто напрямую связывают с интенсификацией школьного обучения и увеличением объёма учебных нагрузок (В.Р. Кучма, М.И. Степанова, Л.М. Сухарева, Н.И. Куинджи, 1988; Т.Е. Виленская, 2005; В.А. Вишневский, 2002).

Таким образом, при поступлении в вуз у детей, как правило, уже имеется целый «букет заболеваний». Когда дети с уже ослабленным здоровьем поступают в вуз, к ним предъявляются ещё большие требования, что значительно осложняет адаптацию их к учебному процессу. Наиболее уязвимыми во всех отношениях являются студенты первого курса. Наибольшие трудности адаптивного характера возникают именно у них. Это обусловлено значительным отличием учебного процесса в вузе от обучения в школе.

Исследования показали, что у студентов, только что поступивших в вуз, перестройка к новым социальным условиям вызывает активную мобилизацию, а затем истощение физических резервов организма, особенно в первые годы обучения (С.Б. Данияров, 1985; О.В. Ендропов, Н.С. Кончиц, 1988; Н.А. Агаджанян, В.Г. Двоеносов, Н.В. Ермакова и др., 2005).

Анализ научной литературы, посвященной проблеме здоровья студенческой молодежи, показывает, что за последние годы она стала еще более актуальной. Ряд авторов (Т.Г. Коваленко, 2000; В.А. Уваров, Н.К. Ковалев, Т.А. Булавина, 2000) отмечают, что количество студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, увеличилось с 10 до 20-25%, в некоторых вузах достигает 40%. За время обучения в вузе здоровье студентов не улучшается, а имеет тенденцию к ухудшению.

Медицинская справка формы 086У, которую абитуриент должен представить при поступлении в вуз, не всегда отражает истинное состояние здоровья. Некоторые считают, что если в справке будет указано какое-либо заболевание, то это может послужить препятствием для приема в вуз.