

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

**Кириченко И.И.**

*Национальный технический университет  
«Харьковский политехнический институт», г. Харьков*

Анализ программ организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений выявил недостаток - отсутствие или недостаточное использование здоровьесберегающих педагогических технологий в сфере преподавания физической культуры. Возможно, причиной такого положения дел является крайне низкий процент физически здоровой молодежи, поступающей на обучение в вузы, увеличение роста числа заболеваний в хронической стадии, ограничивающей трудоспособность среди учащейся молодежи. Эффективным решением данной проблемы является необходимость систематического контроля функционального состояния студентов, с применением здоровьесберегающих технологий, целью которых является поддержание уже имеющегося уровня физического здоровья каждого обучающегося и обеспечения в соответствии с ним внешних условий для максимально долгого сохранения работоспособности и функциональной активности в процессе профессиональной специализации студента по избранному им направлению подготовки. В качестве примера рассмотрим программу организации врачебно-педагогического контроля за функциональным состоянием занимающихся на основе данных пульсометрии. Метод пульсометрии используют в спорте и фитнесе для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия, так как данные текущего пульса позволяют оперативно регулировать величину нагрузки на основе обратной связи, состоящей из:

1) оснащения занимающихся пульсометрами: «эстафетная палочка с датчиками и дисплеем» (датчики встроены в рукоятки), датчики встроены в пояс, который крепится на груди занимающихся. Достоинства: достоверность и быстрота измерения ЧСС (возможность построения пульсограммы занятия); возможность перемещать в пространстве (крепление на одежде или расположение рядом с занимающимся); непрерывная фиксация ЧСС. Недостатки: сложно соблюдать правила гигиены;

2) использования программного обеспечения (автоматизация процесса обработки данных). Обработка данных в режиме on-line, передача данных на значительное расстояние (в кабинет врача), обработка данных ритма сердца, а не только ЧСС. Пример: командная система кардиомониторинга POLAR TEAM Недостаток: обрабатывает результаты пульсометрии уже после окончания тренировочного занятия. Применение подобных здоровьесберегающих технологий в системе физического воспитания в вузе позволяет студентам обучиться методике самоконтроля, а преподавателю дает возможность контролировать реакцию организма на нагрузку, а также эффективно планировать учебно-тренировочный процесс.