

## **МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА**

Многолетнее наблюдение за уровнем физического состояния студентов БГПУ имени М. Танка, проводимое кафедрой физического воспитания и спорта, выявило заметное ухудшение уровня физическо-госостояния студентов. Обучающиеся, показывающие низкий уровень развития кондиционных физических качеств, имеют сниженные потенциальные возможности физического здоровья, так как уровень развития этих качеств, напрямую зависит от состояния основных вегетативных функций организма, и в наибольшей степени отражает состояние морфологической и функциональной подготовленности, которое в конечном счете, отражает уровень физического состояния и здоровья [1]. Ухудшение уровня физической подготовленности студентов указывает на несоответствии организации процесса физического воспитания в вузе современным требованиям подготовки конкурентоспособного, высококвалифицированного специалиста, с высоким уровнем общей культуры, физического здоровья и способного к производительному труду.

С целью повышения эффективности образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» необходимо более активно вовлекать самих обучающихся в этот процесс через повышение мотивации, внедрение личностно-ориентированной технологии – дифференцированного подхода на занятиях по физическому воспитанию и при оценке физического состояния студентов.

Преподавателями кафедры физического воспитания и спорта и кафедры информатики и методики преподавания информатики разработана и внедрена в процесс физического воспитания студентов оперативная, индивидуально ориентированная система педагогического мониторинга («Электронный дневник здоровья»).

Данная модель мониторинга физического состояния предусматривает диагностирование физической подготовленности и функционального состояния студентов в режиме онлайн, обработка данных и анализ результатов мониторинга автоматизированы при помощи компьютерных технологий и удаленный доступ имеют все участники педагогического процесса.

Составленный таким образом информационный ресурс данных позволяет преподавателям физической культуры и студентам использовать информацию, которая имеет не усредненный, а индивидуально-личностный характер. Такие сведения позволяют оценивать объективно результаты обучения с учетом индивидуальных особенностей развития кондиционных физических качеств каждого обучающегося.

«Электронный дневник здоровья» является необходимым средством обеспечения студентов информацией для самостоятельного контроля динамики физического состояния. Дневник - это средство лично-ориентированного обучения, так как позволяет обучающемуся обозначенную на занятиях цель (контрольный норматив) перенести в плоскость лично значимого результата. Результаты мониторинга, записанные в дневнике, дают возможность преподавателю анализировать со студентом уровень его физического состояния и корректировать содержание занятий.

В ходе экспериментально апробации «Электронного дневника здоровья» было выявлено, что разработанная технология мониторинга позволяет в полном объеме осуществлять дифференцированный подход к обучающимся и реализовать более детальную индивидуализацию двигательной активности студентов, что способствует повышению мотивации к занятиям физической культуры и, как следствие, существенный прирост физических качеств и функциональной подготовленности.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Николаев, А.А. Двигательная активность и здоровье современного человека: Учебное пособие для преподавателей и студентов высших учебных заведений физической культуры /А.А. Николаев. - Смоленск: СГИФК, СГУ. 2005. - 93 с.: ил.