

КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА ОЗДОРОВЧОГО ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЯК ЗАСІБ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Оксана ЗЕЛЕНЮК

Національний університет "Києво-Могилянська академія"

Постановка проблеми. Фізичне виховання входить до низки обов'язкових спеціально-гуманітарних дисциплін і займає одне з чільних місць у структурі гуманітарної освіти студентів вищих навчальних закладів (ВНЗ) України (1, 2).

В умовах ринкової економіки зростають вимоги щодо особистості майбутнього фахівця, стану його здоров'я та працездатності, які об'єктивно обумовлюють необхідність зміни пріоритетів фізичного виховання студентської молоді шляхом впровадження новітніх технологій підвищення ефективності навчального процесу, його індивідуалізації та гуманізації. (3)

Обґрунтоване занепокоєння фахівців із приводу невтішного стану здоров'я сучасної студентської молоді, різноманітність функціональних відхилень, різний рівень рухової підготовленості, вимагають диференційного підходу не тільки до застосування засобів фізичної культури і спорту, але й до оцінювання результатів тестування рухової підготовленості, співвідносячи їх з індивідуальним рівнем здоров'я студентів (4).

Одним із напрямків трансформації навчального процесу з фізичного виховання студентів є пошук та обґрунтування об'єктивних методик оцінки успішності з цієї навчальної дисципліни. Адже, діюча зараз система оцінювання ступеню оволодіння студентом вимог навчальної програми з фізичного виховання базується, перш за все, на вимірюванні змін у руховій підготовленості за підсумками виконання Державних тестів (5).

На нашу думку, у цьому випадку з поля зору викладача виключається найважливіший фактор фізичного виховання – його оздоровча спрямованість. Саме оздоровча функція є тією системоформуючою та узагальнюючою структурою, від стану якої залежить загальна ефективність навчального процесу з фізичного виховання.

У зв'язку з цим, пошук та наукове обґрунтування сучасних технологій організації навчального процесу, в яких оздоровча функція слугує системоутворюючим компонентом, - є актуальною потребою сьогодення.

Тому доречною була б зміна акцентів в оцінюванні успішності студентів з навчальної дисципліни „Фізичне виховання”, коли пріоритетним стає рівень соматичного здоров'я студента, а не досягнуті ним результати виконання Державних тестів з рухової підготовленості. Тобто в залежності від рівня функціональних можливостей організму, який, зрешті, визначає стан соматичного (фізичного) здоров'я студента, оцінюється ступінь розвитку його рухових якостей.

З погляду на викладене, завданням нашого дослідження було обґрунтування комплексної методики оцінювання рухової підготовленості та стану соматичного здоров'я студентів як об'єктивних критеріїв ступеня оволодіння вимогами навчальної програми з фізичного виховання.

Мета полягає у висвітленні результатів проведених досліджень щодо доцільності використання комплексної методики оцінювання рухової підготовленості та стану соматичного здоров'я студентів як засобу об'єктивного контролю ефективності навчального процесу з фізичного виховання.

Методи та організація дослідження. Основним методом дослідження був педагогічний експеримент, у якому протягом двох років взяли участь 360 студентів Національного університету "Киево-Могилянська академія" (НаУКМА) 1-2 років навчання. На підставі медичних довідок Ф-86-У та висновку лікарів студентської поліклініки м. Києва всі студенти за станом здоров'я були віднесені до академічного (основного) навчального відділення і займалися фізичним вихованням двічі на тиждень за вимогами розробленої нами авторської навчальної програми.

Рухову підготовленість студентів визначали два рази за навчальний рік на підставі результатів виконання Державних нормативів оцінки фізичної підготовленості (1996).

Стан соматичного здоров'я студентів оцінювався у ті ж терміни за експрес-методикою Г.Л. Апанасенко (1988), яка дає змогу отримувати кількісну характеристику функціональних показників здоров'я та визначати їх динаміку під впливом практичних занять фізичним вихованням. (6)

Результати тестування повідомлялися студентам і ця інформація дозволяла цілеспрямовано керувати станом власного здоров'я та коригувати його у напрямку покращання відстаючих рухових якостей і функціональних можливостей організму.

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно з прийнятою на кафедрі методологією організації навчального процесу з фізичного виховання студентів НаУКМА, яка базується на приматі здоров'я як системоформуючого фактору, нами була запроваджена така послідовність проведення вихідного тестування студентів спочатку оцінювався стан соматичного здоров'я, а потім – рівень рухової підготовленості. Такий порядок зменшує вірогідність нещасних випадків, пов'язаних з надмірними фізичними напруженнями, які можуть траплятися при складанні студентами контрольних нормативів.

Вихідне тестування стану соматичного здоров'я проводилося протягом першого тижня практичних занять з фізичного виховання за такою принциповою схемою (рис.1)

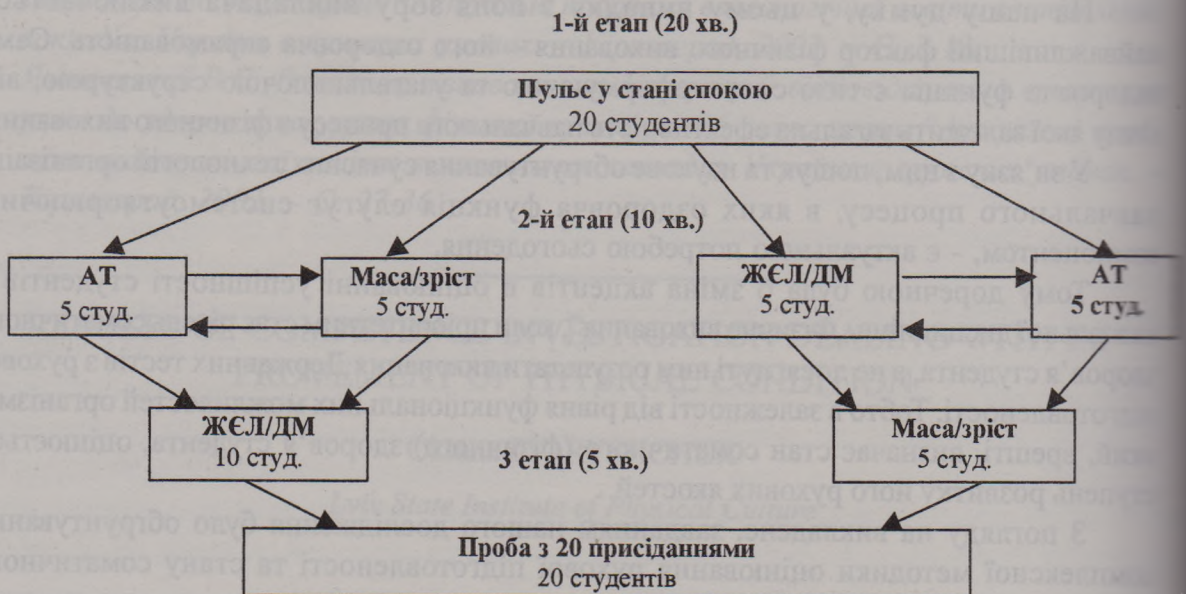


Рис.1. Принципова схема поетапного проведення процедури тестування рівня соматичного здоров'я студентів на практичних заняттях з фізичного виховання

Поділ процедури тестування на три етапи обумовлений тим, що на вимірюванні окремих показників витрачається неоднаковий час.

Розподіл студентів однієї академічної групи на підгрупи залежить від їх кількості. У нашому прикладі взято 20 осіб, які були розподілені на 4 підгрупи, що дозволило звести загальний час тестування до 35 – 40 хв.

Отримані індивідуальні показники тестування стану соматичного здоров'я студентів вносилися в комп'ютер і за спеціальною програмою порівнювалися з еталонними, що дозволяло визначити рівень здоров'я кожного студента за бальною шкалою.

Проілюструємо послідовність обчислення показників соматичного здоров'я студента Х., (вік – 17 років) за методикою експрес-оцінки по Г.Л. Апанасенко. Зріст – 1,82 м. Маса тіла – 61 кг. ЖЄЛ – 3300 мл. Динамометрія сильнішої кисті – 33 кг. Частота серцевих скорочень у стані спокою – 86 уд/хв. Артеріальний тиск – 110 / 80 мм рт. ст. Реституція ЧСС після 20 присідів – 2,13 хв.

Обчислюємо індекс маси тіла за формулою: $\text{маса тіла (кг)} / \text{зріст (м)}^2 = 54 / 3,31 = 16,3$. За таблицею цей показник оцінюється як низький і отримує (-2) бали. Життєвий індекс обчислюємо за формулою: $\text{ЖЄЛ (мл)} / \text{маса тіла (кг)} = 3300 / 54 = 61,1$. За таблицею цей показник належить до вище середнього і оцінюється у 2 бали. Силовий індекс за формулою: $\text{сила кисті} / \text{маса тіла} = 33000 / 54 = 61,1$, що відповідає рівню нижче середнього та оцінюється у 0 балів. Індекс Робінсона (добуток ЧСС і артеріального систолічного тиску, поділений на 100) = $86 \times 110 / 100 = 94,6$, що за таблицею відповідає середньому рівню та оцінюється у 0 балів. Час відновлення пульсу після 20 присідів за 30 с становив 2,13 хв. і згідно таблиці розцінюється як нижче середнього і дає 1 бал. Отже, загальна сума балів, які отримав студент Х., складає 1. За таблицею ця кількість балів відповідає низькому рівню фізичного здоров'я.

У наданих студенту Х. рекомендаціях було наголошено на необхідність підвищення загальної витривалості як засобу покращання діяльності серцево-судинної та дихальної системи, а також зміцнення сили м'язів тулубу та кінцівок. Відносно низького показника МТ, студенту Х. було запропоновано звернути увагу на білковий компонент харчування, збільшивши його частку у загальному раціоні і проводити щотижневе вимірювання маси тіла.

Таким чином, адаптований нами алгоритм проведення тестування рівня соматичного здоров'я студентів не є складною процедурою і дозволяє індивідуалізувати використання засобів фізичної культури і спорту, зробивши початковий процес з фізичного виховання творчою та цікавою справою, спрямованою на гармонійне вдосконалення не тільки тіла, але й особистості студента.

Щодо загальних результатів вихідного тестування рівня соматичного здоров'я студентів-першокурсників двох років набору до НаУКМА, то найбільша частка обстежених мала нижче середнього (41 %) та низький (32 %) рівень здоров'я, тобто ІІ-й та І-й рівні здоров'я за Г.Л. Апанасенко. До цих величин наближалася й група студентів, які мали середній – ІІІ-й рівень здоров'я (20 %).

Таким чином, студенти-першокурсники основного (академічного) навчального закладу не є однорідною групою за функціональними можливостями і, отже, за рівнем соматичного здоров'я, що обумовлює доцільність застосування диференційного підходу до оцінювання результатів складання контрольних нормативів з фізичної підготовленості, який би враховував саме рівень соматичного здоров'я.

Результати вихідного тестування соматичного здоров'я повідомлялися кожному студенту педагогічного експеримента, і лише після цього студентів допускали до складання вихідних нормативів з рухової підготовленості згідно вимог Державних тестів.

Студентам обов'язково роз'яснювалося, що досягнення найвищої оцінки складання нормативу ціною надмірного напруження може призвести до шкоди здоров'ю. Їх налаштовували на досягнення результатів, які адекватні рівню здоров'я. При цьому наголошувалося, що відмінній оцінці нормативу відповідає результат показника Державних тестів, який знаходиться в колонці, аналогічній рівню здоров'я студента.

Такий диференційований підхід до оцінки результатів тестування рухової підготовленості надає студентам можливість без немотивованого функціонального напруження отримати оцінку з фізичного виховання, яка відповідає рівню їх соматичного здоров'я. Це дає змогу об'єктивно оцінити рівень рухової підготовленості і дозволяє уникнути фізичних перенавантажень, травм та інших ускладнень, які можуть виникнути при досягненні студентом бажаних результатів у складанні контрольних нормативів.

Таким чином, запропонований методичний підхід базується на врахуванні рівня здоров'я студента і є засобом педагогічного впливу на мотивацію до фізичного самовдосконалення. Це також дає можливість викладачам керувати ступенем фізичної підготовленості студента шляхом цілеспрямованого впливу на відстаючі рухові якості та співвідносити їх розвиток з рівнем здоров'я.

Такий підхід відповідає сучасним вимогам щодо методичного забезпечення навчального процесу з фізичного виховання і є ефективним засобом його індивідуалізації та гуманізації.

Висновки. Ефективне функціонування навчальної дисципліни „Фізичне виховання” у сучасних соціально-економічних умовах передбачає застосування новітніх технологій організації навчального процесу, в яких стан соматичного здоров'я студента є системоутворюючим фактором. Саме він визначає гуманістичну сутність усієї педагогічно-виховної системи ВНЗ, спрямованої на формування у студентів потреби до фізичного самовдосконалення та залучення до здорового способу життя.

Покращання рівня соматичного здоров'я під впливом занять фізичною культурою і спортом ми вважаємо головним критерієм успішності студента щодо оволодіння вимогами навчальної програми з фізичного виховання.

Зміна акцентів в оцінюванні успішності студентів з навчальної дисципліни „Фізичне виховання”, коли пріоритетним стає рівень фізичного здоров'я студента, а не досягнуті ним результати виконання Державних тестів з рухової підготовленості, є новим підходом до організаційно-методичного забезпечення індивідуалізації навчального процесу.

Література.

1. Цільова комплексна програма „Фізичне виховання – здоров'я нації”. – Київ: Держкомспорт України, 1998. – 46 с.
2. Базова навчальна програма з фізичного виховання для вищих закладів освіти III і IV рівнів акредитації (Проект). – Київ: ІЗМН, 1998. – 24 с.
3. Раевский Р.Т., Канишевский С.М., Домашенко А.В. Физическое воспитание как составная часть образования учащейся молодежи // Теория і практика фізичного виховання. Науково-метод. журнал ДНУ. - №1. – 2002. – с.31-37
4. Кривошеєва Г. Культура здоров'я особистості як соціально-педагогічна проблема // Шлях освіти №1, 2001, – с.35-37
5. Інструктивний лист Мін. Освіти України від 19.04 1996р. №1/11–637 „Про організацію занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України”.
6. Апанасенко Г.Л. Проблемы управления здоровьем человека // Наука в олимпийском спорте: Специальный выпуск. – 1999. – с.56-60

THE COMPLEX EVALUATION OF THE POSITIVE INFLUENCE TO THE HEALTH BY PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS AS A MEANS OF INDIVIDUALISATION OF PROCESS OF STUDY

Oksana ZELENYUK

Kyiv-Mohyla Academy

Annotation. In the complex system of the evaluation of the progress in the discipline “Physical Training” that has been aproated, the level of the student’s physical health is the priority which allows to individualize the study process and increase its effectiveness.

Key words: physical training, physical health, students.

ПЕРІОДИЗАЦІЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В ХЛОПЧИКІВ 7-10 РОКІВ РІЗНИХ ТИПОЛОГІЧНИХ ГРУП

Майя ЗУБАЛЬ

Кам’янець-Подільського державного університету

Постановка проблеми. Для оздоровчо-спрямованих занять фізичними вправами особливо важливими і цікавими є фактологічні дані щодо періодів (фаз, етапів і т.п.), що відзначаються найбільшим ступенем реагування організму дітей певних віково-гендерних груп на цілеспрямовані педагогічні дії. На думку В.К.Бальсевича [1] “...ефективність управління розвитком фізичних здібностей значною мірою залежить від того, наскільки акценти управлінських дій відповідають природньо обумовленій послідовності перетворення моторики, тій послідовності, що витікає із загальних закономірностей її еволюції.” У випадку, коли акценти управлінських дій не співпадають з переважаючою спрямованістю розвитку моторики, тоді вони виявляються у ролі “визначаючих факторів”, що порушують природній алгоритм розвитку [14]. Зазначене є протилежним до нормального, гармонійного розвитку морфофункціональних систем організму, а вихідок - оптимальному фізичному стану. Саме тому технології педагогічного управління фізичним станом потребують визначення відповідних періодів. Але їх здійснення повинно здійснюватись на підставі сучасних тенденцій оптимізації фізичного виховання, а саме на підставі особистісно-орієнтовного підходу. Такий підхід, у свою чергу, вимагає урахування усього різноманіття індивідуальних особливостей учнів. Одним із шляхів вирішення проблеми може бути використання індивідуального підходу.

Робота виконується згідно плану науково-дослідної роботи проблемної лабораторії Кам’янець-Подільського державного університету на 2002-2005 р.р., затвердженого плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України на 2001-2005 роки за темою 2.1.9. “Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних