

МОДУЛЬНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Н.І. ІЗМАЙЛОВА, О.В. ЛОБАНЬОВА, В.В. ГУБКА

Національний фармацевтичний університет

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах проводиться протягом усього періоду навчання студентів і здійснюється в різноманітних формах (навчальні заняття, тестування фізичних якостей, спортивні змагання, тренування), які взаємозалежні, доповнюють одна одну і являють собою єдиний процес фізичного виховання студентів.

Зміст курсу фізичного виховання регламентується державною навчальною програмою, для вищих навчальних закладів “Фізичне виховання”. Навчальний матеріал програми передбачає вирішення задач фізичного виховання студентів і складається з теоретичного та практичного розділів.

Зміст теоретичного розділу програми припускає оволодіння студентами знаннями основ теорії і методики фізичного виховання. Теоретичні знання повідомляються в формі лекцій, систематичних бесід на практичних заняттях, а також шляхом самостійного вивчення студентами навчальної та спеціальної літератури.

Практичний розділ програми містить навчальний матеріал, який спрямовано на вирішення конкретних завдань фізичної підготовленості студентів. У зміст занять включаються розділи (далі “модулі”): гімнастика, легка атлетика, плавання, лижний спорт, туризм, та інші види спортивної діяльності.

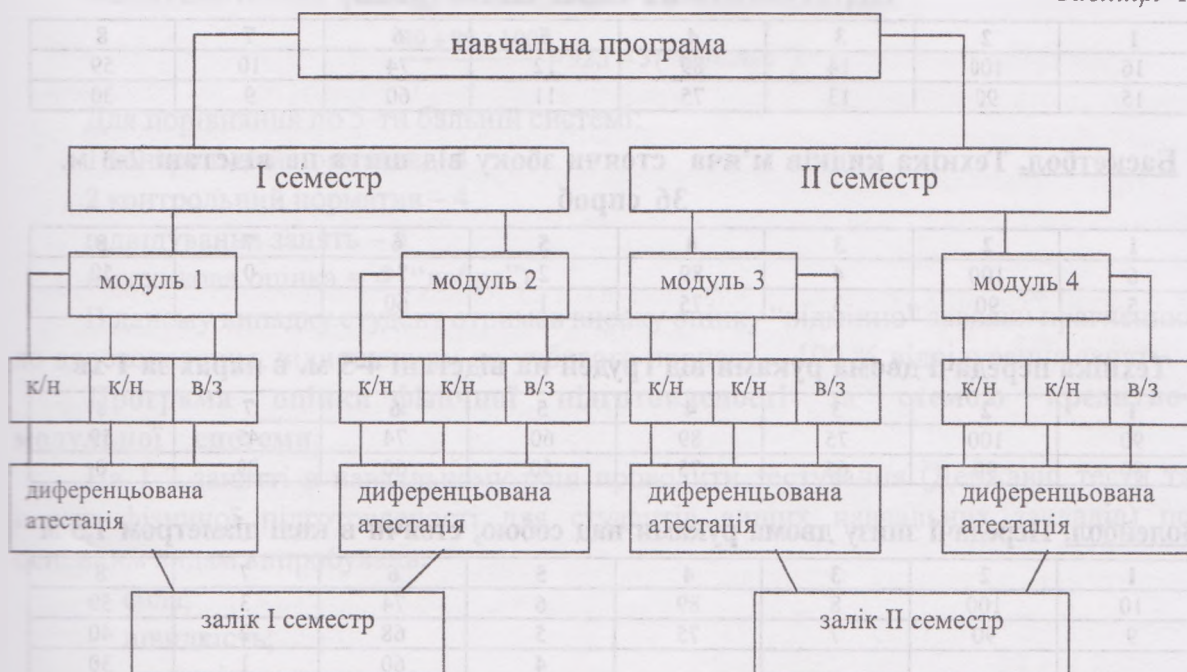
Серед проблем, які постають перед кафедрами фізичного виховання окремо стоять питання про якість оцінки фізичної підготовленості студентів [1-3], її обґрунтування та інтеграція всієї системи фізичного виховання у Європейський освітній простір.

Для вирішення поставлених питань пропонується впровадити рейтинг-систему, яка надасть можливість:

- об'єктивно діагностувати фізичний стан;
- більш чітко виявити рівень розвитку фізичних якостей і здібностей;
- розширити можливості викладача індивідуально та диференційовано оцінити здібності студента;
- сформувані у студентів потреби у фізичному самовдосконаленню, розвитку фізичних якостей і підвищення особистого фізичного результату;
- визначити ефективні засоби і методи фізичного виховання та забезпечення фізичної підготовленості у студентів;
- здійснювати контроль за ефективністю фізичного виховання, впроваджуючи комп'ютерну техніку.

Шляхом розробки і впровадження кредитно-модульної системи в умовах вищих навчальних закладів згідно з програмою та Державними тестами і нормами фізичної підготовленості, визначається кількість розділів (учбових модулів), кількість нормативів за один модуль та за семестр (табл. 1.)

Таблиця 1



Додаток до таблиці 1 : контрольний норматив – скорочено – к/н
відвідування занять – скорочено – в/з.

Навчальний рік (курс) – два семестри.

Кожен семестр складається з двох “модулів”.

Наприклад: I семестр: модуль № 1 – “легка атлетика”

модуль № 2 – “гімнастика”

II семестр: модуль № 3 – “лижний спорт”

модуль № 4 – “спортивні ігри”

Кожний окремий вищий навчальний заклад може пропонувати різні модулі (розділи) програми, опираючись на наявність матеріальної та спортивної бази, на викладачів – фахівців окремих спеціалізацій та специфічність вищого навчального закладу (у технічних вищих навчальних закладах більшість студентів чоловіки, а у гуманітарних вищих навчальних закладах більшість студентів жінок).

В кожному модулі входить 2-3 контрольні нормативи та відвідування занять (від початку семестру до контролю першого модуля, від першого модуля – до кінця семестру і т.д.)

Кожен норматив, в залежності від показаного результату, дає можливість набрати від 0 до 100 балів.

Наприклад:

Біг 100 м. (с.)

відмінно		добре		задовільно		незадовільно	
результат	бал	результат	бал	результат	бал	результат	бал
1	2	3	4	5	6	7	8
13,2	100	13,9	89	14,4	74	14,9	59
13,4	95	14,1	85	14,6	70	15,1	55
13,6	93	14,2	80	14,7	65	15,2	48
13,7	90	14,3	75	14,8	60	15,5	35

Підтягування на перекладені (разів)

1	2	3	4	5	6	7	8
16	100	14	89	12	74	10	59
15	90	13	75	11	60	9	30

**Баскетбол. Техніка кидків м'яча стоячи збоку від щита на відстані 2-3 м.
36 спроб**

1	2	3	4	5	6	7	8
6	100	4	89	2	74	0	50
5	90	3	75	1	60		

Техніка передачі двома руками від грудей на відстані 4-5 м. в парах за 1 хв

1	2	3	4	5	6	7	8
90	100	75	89	60	74	45	59
80	90	65	75	50	60	30	0

Волейбол. Передачі знизу двома руками над собою, стоячи в колі діаметром 1,5 м

1	2	3	4	5	6	7	8
10	100	8	89	6	74	3	59
9	90	7	75	5	68	2	40
				4	60	1	30

Пряма подача м'яча з 10 разів

1	2	3	4	5	6	7	8
10	100	8	89	6	74	3	59
9	90	7	75	5	68	2	40
				4	60	1	30

Формування оцінки проводиться за шкалою:

від 0 до 59 балів – “незадовільно”

від 60 до 74 балів – “задовільно”

від 75 до 89 балів – “добре”

від 90 до 100 балів – “відмінно”

Відвідування занять з фізичного виховання визначається у відсотках за контрольний відрізок часу – за один модуль, які дорівнюють балам за вище запропонованою шкалою.

Наприклад: відвідування занять – 100%, це відповідає 100 балам (“відмінно”)

Атестаційна оцінка фізичної підготовленості за один модуль складається за схемою:

$$\frac{1 \text{ контрольний норматив} + 2 \text{ контрольний норматив} + 3 \text{ відвідування занять}}{3} = \text{атестація за модуль}$$

Залік за семестр визначається сумою оцінок 2-х модулів, поділеною на 2:

$$\frac{1\text{-й модуль} + 2\text{-й модуль}}{2} = \text{оцінка за семестр}$$

Наприклад: Студент здав контрольні нормативи по баскетболу з такими результатами:

- 1) Передача двома руками від грудей у парах за 1 хв.: 75 разів = 90 балів (“добре”)
- 2) Техніка кидків м'яча стоячи збоку щита на відстані 2-3 м. 36 спроб: 4 влучення = 89 балів (“добре”)
- 3) Відвідування занять 100% = 100 балів (“відмінно”)

Формуємо оцінку за модуль “Спортивні ігри”:

$$\frac{89 + 89 + 100}{3} = 92,1 = 5 \text{ (“відмінно”)}$$

Для порівняння по 5-ти бальній системі:

- 1 контрольний норматив – 4
- 2 контрольний норматив – 4
- відвідування занять – 5
- підсумкова оцінка = 4 (“добре”)

В даному випадку студент отримав високу оцінку “відмінно” завдяки прагненню до вдосконалення, відношенням до учбового процесу – 100 % відвідування занять.

Програма оцінки фізичної підготовленості за схемою кредитно-модульної системи.

На 1-2 занятті в навчальному році проводити тестування (Державні тести та норми фізичної підготовленості для студентів вищих навчальних закладів) по основним видам випробувань:

- сила;
- швидкість;
- спритність;
- гнучкість;
- витривалість.

Це надає можливість викладачу об’єктивно оцінити фізичний стан і рівень розвитку фізичних якостей студентів в індивідуальному порядку.

Контрольні нормативи

I семестр.

Модуль 1 Легка атлетика:

1. Біг 100 м.
2. Стрибок у довжину з місця.
3. Відвідування занять.

Модуль 2 Гімнастика:

1. Піднімання в сід за 1 хв.
2. Нахил тулубу вперед з позиції сидячи. (гнучкість)
3. Відвідування занять.

II семестр.

Модуль 3 Лижна (або кросова) підготовка:

1. Біг (на лижах) 2000 м. (3000 м.)
2. Згинання розгинання рук в упорі лежачи.
3. Відвідування занять.

Модуль 4 Спортивні ігри:

1. Техніка передачі м’яча.
2. Техніка кидків у кошик (для баскетболу)
(Техніка подачі м’яча для волейболу)
3. Відвідування занять.

В кінці навчального року проводити повторне тестування по основним видам випробувань (сила, швидкість, гнучкість, витривалість, спритність)

Висновки

Отже кредитно-модульна система та впровадження рейтингової 100 бальної системи, дають можливість студенту за рахунок найсильніших якостей, які розвинені більше (або морфологічно присутні) підвищити оцінку своїх фізичних здібностей.

При порівнянні результатів останнього тестування і тестування на початку учбового року (курсу) є можливість прослідкувати ефективність добраних засобів і методів фізичного виховання студентів по різних розділах програми. Динаміка покращенні фізичних результатів буде вказувати на успішне оволодіння (1-2 курсів) та вдосконалення (3-4 і т.д. курсів) знаннями, вміннями, навичками студентів з дисципліни “фізичне виховання”.

Одночасно, оволодіння вміннями та навичками різних розділів програми фізичного виховання, руховими здібностями різного походження (легка атлетика, гімнастика, баскетбол, волейбол, футбол, лижний спорт та інші види) надають можливість викладачам фізичного виховання готувати фізично здорову, гармонійно та багатогранно розвинену, працездатну, творчо активну, фізично і духовно сильну особистість, яка зайнята в усіх сферах діяльності. Наявність саме таких особистостей потребує від нас сучасне суспільство.

Література

1. Савчук С.А. Медико-біологічні аспекти організації фізичного виховання студентів технологічних спеціальностей /Зб.наук. пр. “Актуальні проблеми фізичної культури та спорту в сучасних соціально-економічних і екологічних умовах”.-Запоріжжя, 2000. С. 15-16.
2. Кириленко Л. Нові підходи до планування та змісту з навчального процесу у ВУЗі // Мат. між. наук.- практ. конф. “Конструктивні підходи в забезпеченні єдності навчально-виховного процесу фізичного виховання різних ланок освіти”: 21-22 квітня 2004 року. –Полтава, 2004. –С. 212-214.
3. Цибіз Г.Г. Новації у навчальному процесі з фізичного виховання /Зб. наук. пр. УП Міжнародної науково – практичної конференції. -Дніпропетровськ: “Наука і освіта”, 2004. – С. 57-59.

MODULAR PHYSICAL EDUCATION OF THE HIGHERS SCHOOL STUDENTS

IZMAILOVA N.I., LOBANEVA O.V., GUBKA V.V.

National Pharmaceutic University

Abstract. The possibilities of passage of transition training of the higher school students to European standards of education is regarded. Examples of physical efficiency assessment of the students in the transitional stage is discussed.

Key words: student, physical training, assessment.
