

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ОЦІНКИ І КОНТРОЛЮ ЗА ФІЗИЧНИМ СТАНОМ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Ірина Горбачова

Національний університет фізичного виховання і спорту України



Аннотация

В статье рассмотрены вопросы, которые касаются эффективности использования информационных технологий для оценки и контроля компонентов физического состояния в процессе физического воспитания студенческой молодежи. Описаны проблемы современного высшего образования связанные с информационной насыщенности учебно-воспитательного процесса студентов.

Annotation

This article deals with the questions concerning the efficiency of using the information technologies for the physical state's estimation and control the student young people in the process of physical education. The problems of modern higher education and high informative saturation of the scientific educational work have bin described.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Студентська молодь України сьогодні складає науковий, культурний, інтелектуальний потенціал країни, генофонд нації. Питання збереження і зміцнення здоров'я студентів є важливою культурно-освітньою, економічною і соціально-політичною проблемою нашої країни.

Ряд авторів відзначають, що теперішня організація фізичного виховання у вищих навчальних закладах недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, функціонального стану, здоров'я студентів, рухової активності та мотивації студентської молоді до занять фізичними вправами та спортом.

В останні роки на фоні збільшення інтенсивності навчального процесу, поглиблення соціально-економічної, екологічної та демографічної кризи (І.В. Поташнюк, 1997; О.В. Дрозд, 1998; Г.Є. Іванова, 2000.) спостерігається тенденція до зниження фізичного здоров'я студентів, що в свою чергу негативно відображається на їхньому фізичному стані (Бекас О.О., 2003; Ю.М. Фурман, 2003; О.Ю. Фанигіна, 2005; Н.Я. Бондарчук, 2006 та ін.). Щорічно у вищі навчальні заклади вступають юнаки та дівчата, 70 % з яких мають різні захворювання (І.П. Смірнова, 1999; П.О. Ким,

2001; А.Г. Комков, 2002). Встановлено, що у вищих закладах освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 5,36 % на першому курсі до 14,46 % на четвертому курсі. Відповідно спостерігається зменшення кількості основних груп: з 84,0 % до 70,2 %. Серед студентів спостерігається низька працездатність, фізичний розвиток та підготовленість, а також психологічна неадекватність і невірноваженість внаслідок великого психоемоційного навантаження, порушення гігієнічно обумовленого режиму дня, харчування тощо (Б.М. Ворник, 2007; Б.М. Жербоковський, 2007). На думку багатьох авторів (С. Канішевський, Ю. Човник, О. Іванова, Е. Іванов, 2005), у більшості студентів не сформовано потребу турбуватися про своє здоров'я та бажання займатися фізичними вправами. У зв'язку з цим особливої уваги набувають питання, які стосуються формування, збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді, а також підвищення рівня компонентів фізичного стану.

Фізичне виховання в системі вищої освіти здійснюється вищими навчальними закладами I-IV рівнів акредитації відповідно до законів України "Про освіту", "Про вищу освіту", "Про фізичну культуру і спорт", а також "Національною доктриною розви-



тку фізичної культури і спорту в Україні” (2004) та міжгалузевою комплексною програмою “Здоров’я нації” (2002), і є важливим компонентом виховання студентської молоді, формування у неї фізичного, морального та психічного здоров’я, подальшого вдосконалення підготовки до активного життя і професійної діяльності.

Основу системи фізичного виховання студентської молоді складає комплекс показників обсягу щотижневої рухової активності, рівень спеціальних знань про особливості рухової активності сучасної людини, її фізичний розвиток, стан функціональних систем організму, фізичної працездатності та рухових здібностей.

Фізичне виховання в вищих навчальних закладах здійснюється в формах, які взаємопов’язані, доповнюють одна одну та являють собою єдиний процес фізичного виховання студентів. Це: навчальні заняття, тренувальні заняття в спортивних секціях, спортивні та фізкультурно-оздоровчі заходи.

Різні дослідники трактують поняття «фізичний стан», вкладаючи в нього різноманітний зміст. Деякі автори (Л.А. Агапова, А.Г. Ільїн, 2000) під цим поняттям розуміють стан людини, який характеризується ступенем розвитку вегетативних функцій, рухових якостей і форм. Дехто з дослідників прирівнюють поняття „фізичний стан” та „функціональні можливості”. О.В. Зеленюк стверджує, що фізичний стан людини характеризується величиною розвитку фізичних якостей [3].

За визначенням П.В. Зайцева (1991), фізичний стан людини включає такі показники:

- здоров’я – відповідність показників життєдіяльності, норму та ступінь стійкості організму до несприятливих зовнішніх дій;
- будова тіла;
- стан фізіологічних функцій, власне рухових функцій – мож-

ливість виконувати певний обсяг рухів (тобто технічна підготовленість) і рівень рухових якостей.

Окремими авторами виділяється залежність фізичного стану від спадкових факторів, а також від зовнішніх умов життєдіяльності – професії, характеру рухової активності, соціально-психологічних факторів, здорового способу життя [5].

Т.Ю. Круцевич [5] виділяє таких 5 критеріїв для оцінки фізичного стану дітей та підлітків:

- рівень фізичного розвитку, ступінь його гармонійності, співвідношення біологічного віку календарному;
- рівень функціонування основних систем організму;
- рівень фізичної підготовленості;
- ступінь опірності організму негативним чинникам;
- наявність або відсутність хронічних хвороб.

Фізичний стан студента залежить від зовнішніх та внутрішніх факторів. Одним із внутрішніх факторів є відповідальне ставлення молоді до свого фізичного стану.

Факторами підвищення рівня фізичного стану є:

- систематичні заняття фізичними вправами;
- профілактика захворювань;
- загартування організму;
- раціональне харчування;
- активний відпочинок;
- боротьба зі шкідливими звичками.

Лише від свідомості студента залежить, якою мірою він реалізуватиме названі фактори для покращення свого фізичного стану, наскільки відповідально поставиться до нього.

Як показують наукові дослідження здоров’ям студентів можна і треба управляти шляхом організації і реалізації впливів, які спрямовані на збереження і зміцнення у першу чергу фізичного здоров’я. Характеризуючи сутність поняття “фізичне

здоров’я” більшість авторів розуміють його як рівень фізичного стану організму, в основі якого лежить фізична підготовленість, оптимальний функціональний стан серцево-судинної системи як універсальний індикатор адаптаційних можливостей цілісного організму.

Оцінка рівня фізичного стану студента може використовуватися як критерій оздоровчої ефективності занять фізичними вправами, а також готовності до навантажень різного характеру, а загалом, може бути критерієм ефективності процесу фізичного виховання у навчальному закладі. Визначення фізичного стану студента дає змогу планувати вибір засобів та методів фізичного виховання для зміцнення здоров’я та покращення фізичних кондицій.

Для визначення компонентів фізичного стану вченими пропонуються тести, які мають високу надійність, об’єктивність та валідність. Існує багато тестів, за допомогою яких можна оцінити фізичний стан людини. Найбільш розповсюдженими є метод визначення аеробної працездатності, як провідного чинника фізичного стану, який відображає стан функціональних резервів і рівень фізичного здоров’я.

Незважаючи на такий широкий спектр досліджень, науковці єдині в тому, що для поліпшення фізичного стану студентів необхідно підвищити їх рухову активність. Враховуючи реальні соціальні та економічні умови в Україні це можна зробити переважно за рахунок самостійних занять фізичними вправами та підвищення мотивації студентів до занять фізичними вправами в урочні години.

Метою нашого дослідження було проаналізувати сучасний стан проблеми здоров’я студентської молоді та новітні підходи щодо оцінки та контролю за рівнем фізичного стану студентів у процесі фізичного виховання.



Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури та узагальнення передового практичного досвіду, аналіз джерел світової мережі Інтернет.

Результати власних досліджень.

На сучасному етапі розвитку суспільства інформаційні та комунікаційні технології набули великого значення та широкої актуальності у сфері фізичного виховання.

На сьогодні в практиці фізичного виховання існує декілька напрямів комп'ютерних технологій, які розроблені в нашій країні, а також в країнах СНД. Це навчальні, діагностичні, програми управління та контролю, програми оздоровчого спрямування та інші. У теорії та методиці фізичного виховання існує значна кількість наукових досліджень, які присвячені розробці та впровадженню нових підходів, програм та інформаційних технологій корекції компонентів фізичного стану студентської молоді у процесі фізичного виховання [1].

Аналіз літературних джерел щодо застосування інформаційних технологій у сфері фізичного виховання показав, що за допомогою комп'ютерних програм можливо контролювати фізичний розвиток студентів, підвищувати рівень фізичної підготовленості, рухову активність та функціональні можливості організму.

Деякими авторами запропоновані програми, для комплексної оцінки фізичного стану, так комп'ютерна програма «Фітнес», створена Ю. Волковим дозволяє на базі знань експертів отримувати об'єктивні дані стану здоров'я, фізичний розвиток, підготовленості та функціонування основних систем життєдіяльності людини [1].

Автоматизована система управління параметрами фізичного ста-

ну студенток розроблена та впроваджена у практику Е.В. Токарем [8], включала в собі комплекс спеціальних показників для комп'ютерного аналізу, нормативні регіональні моделі та індивідуальні тренувальні програми, які направлені на корекцію морфофункціональних показників і рухових якостей студенток. Ця інноваційна технологія дозволила індивідуалізувати процес фізичного виховання у вузі, покращити фізичний стан студенток, а також підвищити їх інтерес до занять фізичними вправами.

Багато дослідників розглядають лише деякі компоненти фізичного стану. Наприклад, для інтегральної оцінки функціональної підготовленості студентів, які займаються по програмі спортивні танці О.В. Жбанковим розроблена комп'ютерна програма "Sportdanc" [2].

Для оцінки особливостей тілобудови і фізичної підготовленості В.Ю. Волковим [1] також розроблена програма «Міні-шейпінг», яка дозволяє тестувати тих, хто займається і одночасно навчати їх технології корекції та вдосконаленню індивідуального фізичного розвитку, функціональних та рухових можливостей та формувати мотиваційно-ціннісне відношення до фізкультурно-оздоровчих занять.

Деякі автори у своїх роботах розглядають проблему підвищення фізичної підготовленості за допомогою інформаційних технологій. З метою оптимізації обліку результатів фізичної підготовки та фізичного стану здоров'я студенток аграрних вузів у процесі фізичного виховання, обробки даних соціологічного опитування Л.В. Хрипко розроблена комп'ютерна програма «ПФРС» [11].

У роботі Н.І. Турчиної [9], розроблені та апробовані моделі фізичного виховання студентів вузів на I-IV курсах навчання, які ґрунтуються на диференціації цілей

і завдань структурних підрозділів кафедри фізичного виховання, раціонального підбору фізичних вправ і видів спорту.

Структура і зміст комп'ютерної програми «Aquastudent+» О.Ю. Фанигіної дозволяють моделювати заняття аквааеробікою таким чином, щоб враховувати інтереси та рівень фізичної підготовленості студенток. Програма складається з трьох блоків: «Аквааеробіка», «Оздоровчі програми» та «Функції забезпечення» [10].

С.А. Романченко розроблена програма корекції тілобудови студенток, яка включає засоби і методи тренувань з урахуванням соматотипу на основі використання комп'ютерних технологій [7].

Для корекції порушень постави студентів М.А. Колосом розроблена комп'ютерна інформаційно-методична система «Гармонія тіла», яка формує позитивну мотивацію до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності, розвиває здатність до самоаналізу та самооцінки [4].

Аналіз та теоретичне обґрунтування спеціальної літератури, анкетування студентів дозволили А.І. Подлесному, розробити організаційно-методичні умови реалізації самоконтролю фізичної підготовленості студентів як чинника підвищення мотивації до фізичного самовдосконалення [6].

Незважаючи на численні дослідження, що присвячені вдосконаленню фізичної, функціональної підготовленості та працездатності студентської молоді, які навчаються за різними спеціальностями, вирішення проблеми комплексної оцінки фізичного стану студенток не знайшло належного висвітлення у науковій літературі. Тому ця проблематика залишається і надалі відкритою, її актуальність в її значенні не зменшується.

Висновки.

1. Проаналізовані дані свід-



чать, що сучасна система вищої освіти характеризується високою інтенсивністю навчального процесу та великою інформаційною насиченістю. Щорічно у вищі навчальні заклади та професійно-технічні навчальні заклади вступають юнаки та дівчата, 70 % з яких мають різні захворювання. Студенти багато часу проводять в приміщеннях (аудиторіях, бібліотеках, комп'ютерних класах), адже підготовка до навчальних занять займає більшу частину їхнього вільного часу. Все це негативно впливає на стан їхнього здоров'я.

2. Інформаційні технології протягом останніх років набули широкої популярності та великого значення. Сучасні комп'ютерні програми дозволяють оцінювати фізичний стан студентської молоді та контролювати його в процесі фізичного виховання. Однак впроваджені технології використовуються в основному у вищих навчальних закладах IV рівня акредитації, а не для студентів технікумів, коледжів, ліцеїв. Тому розробка нових технологій дозволить вдосконалювати процес фізичного виховання у вищих навчальних закладах II-III рівня акредитації та допоможе студентам підвищувати свій рівень фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості та рухової активності, а також контролювати свій фізичний стан.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе // Теор. и практ. физ. культ. – Киев, 2001. – № 5. – С. 56.
2. Жбанков О.В. Информационно-методическая система – инструмент формирования информационного пространства процесса физического воспитания / О.В. Жбанков // Теория и методика физической культуры. – 1995. – №6. – С. 14 – 19.
3. Зеленюк О.В. Валеологічна спрямованість фізичного виховання студентів як шлях його гуманізації // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / Під ред. С.С. Єрмакова. – Харків: ХХГП, 2001. – №25. – С.29-33.
4. Колос М.А. Корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату студентів у процесі фізичного виховання: автореф. Дис.на здобуття наук. Ступеня канд.. наук. 3 фіз. Вих.. і спорту: спец. 24.00.02 / М.А. Колос. – Дніпропетровськ, 2010. – 21 с.
5. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, Н.И. Воробьев. – К.: НУФВСУ, 2005. – 13 с.
6. Подлесний О.І. Самоконтроль у фізичному вихованні як засіб підвищення мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-судноводців: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 / О.І. Подлесний. – К., 2008. – 22 с.
7. Романченко С.А. Коррекция состояния здоровья студентов в процессе занятий физической культурой: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. наук по физ. восп. и спорту: спец. 24.00.02 / С.А. Романченко. – К., 2006. – 20 с.
8. Токарь Е.В. Применение компьютерных технологий в процессе физического воспитания студенток / Е.В. Токарь, С.С. Добровольский // Теория и практика физ. культуры. – К., 2008. – № 6. – С. 28-31.
9. Турчина Н.І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання: автореф. дис. на здобуття наук. спец. 24.00.02 – „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Наталія Ігорівна Турчина. – К., 2009. – 24 с.
10. Фаныгина О.Ю. Коррекция физической подготовленности студенток вуза в процессе занятий оздоровительными видами плавания: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. наук по физ. восп. и спорту: 24.00.02 / О.Ю. Фаныгина. – Киев, 2004. – 282 с.
11. Хрипко Л.В. Оптимізація процесу фізичного виховання і спорту в аграрних вищих навчальних закладах України з використанням комп.технологій: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 / Л.В. Хрипко. – Л.: ЛДІФК, 2003. – 20 с.

