

Комплексний контроль фізичної підготовленості студентів технічних вузів

Демішонкова А.О., ст. гр. КІ-10-2

Липчанська Л.М., ст. викладач

Кіровоградський національний технічний університет

В сучасній практиці фізичного виховання та спортивного тренування використовуються усі можливі види, методи та засоби фізичного контролю. Це призвело до появи поняття «комплексний контроль», під яким слід розуміти паралельні етапи поточного та оперативного видів контролю в процесі обстеження студентів при умові використання педагогічних, соціально-психологічних та медично-біологічних показників для загальної оцінки підготовленості та змісту учбово-тренувального процесу.

Метою проведення даного контролю є оцінка фізичної підготовленості та стан основних систем організму студентів різних спеціальностей.

Об'єктом контролю є фізична підготовленість студентів, стан функціональних систем та їх відповідність сучасним запитам суспільства на спеціаліста, що має високий рівень здоров'я, професійної підготовленості та працездатності. На думку спеціалістів, під системою комплексного контролю треба розуміти сукупність упорядкованих певним чином, взаємопов'язаних підсистем педагогічного, медично-біологічного, біохімічного, психологічного контролю, створення тестувальних навантажень на студента та математичної обробки результатів, що об'єднані загальною метою – об'єктивно оцінювати підготовленість студентів на різних етапах навчання. Комплексність контролю реалізується тільки тоді, коли реєструються 3 групи показників: показники тренувальних та змагальних дій, показники функціонального стану та підготовки студента, показники стану зовнішнього середовища.

Теорія комплексного контролю та тестування в фізичному вихованні отримала наукове обґрунтування лише в середині 20-х років ХХ ст..

Значний вклад в розробку комплексного контролю та теорії тестування в майбутньому внесли такі вчені, як Заціорський (1979), Іванов (1987), Платонов (1995), Булатова (1997), Сергієнко (2001). Прикладом державного підходу до контролю фізичної підготовленості слугує система державних тестів та нормативів оцінювання фізичної підготовки населення України. За запропонованими в системі тестам і здійснюється контроль фізичної підготовленості молоді, яка навчається. Це зафіксовано в Базовій програмі по фізичному вихованню. В сучасних виданнях думки про державні тестування розділилися. Одні вчені вважають, що тести не мають наукового підґрунтя та не є ідеальними для оцінки деяких рухових якостей, а також для людей з різними вихідними рівнями підготовленості та здоров'я. Інші вважають, що тести зіграли певну роль у вирішенні освітніх та оздоровчих завдань фізвиховання.

Актуальною для України є розробка системи оцінки і нормативів фізичної підготовленості студентів, що проживають в різних зонах радіаційного контролю, контрольно-перевірочних комплексів для військовослужбовців та ін..

Слід відмітити, що в засобах масової інформації практично відсутня інформація про хід тестувань. Наявність такої інформації дозволило б проводити кількісне та якісне порівняння показників фізичної підготовленості різноманітних категорій та груп населення з метою моделювання внесення коректив в робочі програми та їх оптимізації.

В основу правильно зіставленої робочої програми та тестувань для студентів,

покладені дослідження що попередньо проходили на території України, метою яких було проведення комплексного контролю студентів технічних вузів та аналіз ефективності традиційної методики фізичного виховання за отриманими результатами.

Дослідження проводились з урахуванням спеціальності студента, особливостей предмета праці. У ході роботи, спеціальності вузів були умовно розділені на 3 групи: технономічні, сигномічні та соціометричні. За основу аналізу фізичного розвитку були взяті антропометричні дані. Цікавим аналізом стало порівняння артеріального тиску у студентів різних спеціальностей. Виявилось, що систолічний та діастолічний АТ занадто відрізняються у хлопців та дівчат різних спеціальностей. Аналіз результатів, отриманих студентами за виконання вправ – біг на 100м, біг на 2000м та 3000м, у дівчат та хлопців відповідно, каже про низький рівень розвитку таких якостей, як швидкість та витривалість. Аналіз результатів в стрибках з місця, що характеризують вибухову силу, свідчить про задовільні результати студентів. В усіх силових вправах показані хороші результати.

Можна зробити висновок, що дані, приведені вище, свідчать про недостатню ефективність традиційної методики фізичного виховання.

На жаль, дані дослідження не мають можливості проводити в невеликих містах. Причин та факторів є багато, вони в основному пов'язані з недостатнім державним фінансуванням. Але саме дослідження мають найефективніше практичне значення та можуть бути використані при розробці програмного матеріалу для учнів вищих, середніх та інших учбових закладів, при зіставленні методичних та практичних рекомендацій з урахуванням майбутньої професії, при організації проведення учбово-методичних занять та семінарів.

Для того щоб вирішити проблему оптимізації процесу фізичного виховання у технічних вузах мало вивчити рівень фізичної підготовленості, визначити її слабкі місця. Ця проблема є обширною та для її вирішення слід взяти до уваги деякі аспекти:

- Вивчення стану здоров'я студентів технічних вузів;
- Розробка аналізу захворюваності;
- Вивчення відношення студентів до занять фізичними вправами;
- Аналіз робочих програм та контрольних нормативів;
- Вивчення ефективності занять в різних формах їх організації

Такими є перспективи наступних досліджень, а далі на базі отриманих результатів можливо буде розробляти практичні рекомендації, вносити корективи в робочі програми та організацію фізичного виховання в цілому.

Література:

1. Величко О.І. Контрольно-перевірочні комплекси у системі перевірки і оцінки рівня фізичної підготовки військовослужбовців ЗС України//Слобожанський науково-спортивний вісник: зб. Наукових праць, X., 1998, Випуск
2. Годик М.А Спортивная метрологи. –М.:Физкультура и спорт,1998
3. Зазациорский В.М. Основы спортивной метрологии. –М.:Физкультура и спорт, 1979
4. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ. –М.: Высшая школа, 1991.
5. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. –М.:Физкультура и спорт,1988.
6. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.:Физкультура и спорт,1979

7. В.Мудрик, М.Олійник, І.Приходько, В.Ашанін. Аналіз проблемної ситуації щодо впровадження державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України // ТМФВ.-2002.-№2-3

Здоровий спосіб життя дітей та молоді: проблеми та альтернативне їх вирішення

В.В. Демченко, викладач,

Кіровоградський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка

Процес гуманізації сучасного суспільства потребує виявлення можливих умов, шляхів, механізмів соціально-виховної роботи з молоддю.

Проблема здоров'я молоді та підлітків сьогодні стоїть досить гостро у всьому світі, і викликає інтерес педагогів, вчених, соціальних працівників багатьох країн. Наркоманія, паління, вживання алкоголю, токсикоманія – часто це вбачається кращим дозвіллям серед певної частини юнаків та дівчат.

Брехман, засновник вчення про здоров'я, стверджував, що збереження і відтворення здоров'я перебуває в прямій залежності від рівня культури, яка є мірою усвідомлення й оволодіння людиною свого ставлення до самої себе, до суспільства, до природи, ступенем і рівнем саморегуляції її власних потреб. Культура— це особливого роду ставлення до себе, яке властиве тільки людині. Тому необхідно прагнути, щоб учні набули такі знання й навички щодо здоров'я, які б стали буттям, увійшли в їхню культуру, в побут, у звички [2].

Роботу по формуванню здорового способу життя слід розвивати і вдосконалювати відповідно до вимог, що ставить перед нами сьогоднішня. А для цього доцільно вивчати, переосмислювати і перебудовувати різні ділянки культурно-освітньої роботи, впроваджувати вітчизняні новаторські ідеї, світовий досвід. Саме формування здорового способу життя є набагато ефективнішою й економічно доцільнішою стратегією, ніж постійне збільшення витрат на лікування наслідків нездорового способу життя, яке не забезпечує бажаного результату.

Здоров'я, як і життя – особисте багатство. Несприятливі зрушення в стані здоров'я підростаючого покоління досить актуальні в наш час.

Деякі вчені США вважають, що фізичне виховання в школах повинне не стільки покращувати фізичний розвиток та фізичну підготовку дітей, скільки готувати їх до конкурентної боротьби в реальних соціальних умовах [3].

В основі фізичного виховання лежать досягнення високого рівня здоров'я і загартованості організму, а також формування позитивних установок на фізичну активність.

Організм людини влаштований таким чином, що малорухливий спосіб життя швидко призводить до погіршення здоров'я. При цьому поступове руйнування організму і виснаження фізичних й інтелектуальних сил збільшується з кожним днем.

Процес виховання свідомого ставлення молоді до власного здоров'я, здоров'я інших людей здійснюється шляхом передачі знань і формування умінь і навичок зміцнення та збереження здоров'я, виконання практичних дій здорового способу життя.

Навчання здоровому способу життя повинно бути системним і повинне сприяти гармонійному розвитку психофізичних здібностей молоді. Воно не зводиться до періодичного спрямування на освідомлення здорового способу життя як колективної цінності.