

УДК 65.5+658.8

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ В УМОВАХ КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЇ СИСТЕМИ

Аніскевич Світлана

Державний вищий навчальний заклад,
Український державний хіміко-технологічний університет, м. Дніпро (Україна)

Анотація

Розроблена програма навчального процесу фізичного виховання студентів ВНЗ і методи контролю фізичних можливостей за кредитно-модульною системою відповідно до фізичних навантажень за рівнем фізичного здоров'я і підготовленості студентів. Використані нові методології до оцінки ефективності навчального процесу з фізичного виховання за кредитно-модульною системою.

Abstract

Educational program designed physical education university students and methods to control physical capacity for credit-modular system according to physical activity in terms of physical health and fitness of students used a new methodology to assess the effectiveness of the educational process in physical education credit for modular system.

Постановка проблеми

Введення Болонської системи навчання в Україні викликало низку змін у проведенні навчального процесу у вищій школі взагалі та окремо у фізичному вихованні студентів. Це критерії оцінювання знань, умінь та навичок, новий обсяг навчального навантаження, до якого студентам треба пристосуватися, це постійний модульний контроль, накопичення великого об'єму інформації та швидкість її переробки, стресові ситуації в період проведення модульного контролю, заліків тощо. Перехід до кредитно-модульної системи (КМС) у освіті викликало:

- необхідність детальнішого, дослідження її впливу на психофізіологічний, моторний стан та адаптаційні можливості (АМ) студентів до фізичних навантажень в процесі фізичного виховання;
- перегляд Робочої навчальної програми впровадження КМС у фізичному вихованні ВНЗ (тестів, нормативів);
- руйнування колишніх стереотипів у мотивації щодо предмету «Фізична культура» (ФК) та методів його викладання;
- обумовлення низького рівня фізичної підготовки та стану здоров'я контингенту випускників середніх шкіл, які поступають у ВНЗ.

Методи дослідження

Основні методи дослідження складання програм з фізичного виховання.

На визначенні рухових можливостей людини основані найбільш розповсюджені методи кількісної оцінки здоров'я. Так відома методика експрес оцінки рівня фізичної підготовленості потребує виміру м'язової сили рук (динамометрія) і станової сили м'язів хребта; реакції на досить інтенсивне фізичне навантаження – 20 присідань, виконаних за 30 секунд. Вимір частоти серцевих скорочень (ЧСС) до і після навантаження, а потім через кожну хвилину відпочинку (за 3 хвилини), дає результат швидкості відновлення організму, його підготовленості.

Стан здоров'я – моментальний зріз (тут та зараз), фіксація як за об'єктивними даними, так і за сприйняття, самопочуттям, що доповнюють їх, різноманітні характеристики життєдіяльності людини, яка так чи інакше відображає її гармонію (дисгармонію) зі світом.

За станом здоров'я групи розподіляють на основну підготовчу та спеціальну медичну (які були виявлені в період медичного огляду) на початок навчального процесу.

Більш перспективними підходами стали методи нав'язування директивне визначених програм фізичного виховання, а шлях від фізичного стану студента. Принципово нова орієнтація дала змогу підібрати оптимальні фізичні навантаження, які сприяли подальшому вдосконаленню фізичних якостей студентів I курсу.

Існують два шляхи проведення людиною свого життя і прямо пов'язаних із її здоров'ям: *а) пасивний*. Не дає тому, хто його дотримується можливості суттєво впливати на своє майбутнє, бо людина сприймає себе, як результат від генетичного наслідуваних факторів, екології, шкідливих звичок, (покладається на медицину, суспільство, оточення); *б) активний*. Зцілюється за рахунок додаткових вправ духу і тіла, удосконалення свого мислення і свідомості, підвищує можливість управління своїм здоров'ям.

Викладач кафедри і студент у такому рішенні завдань знаходяться у нових відносинах – педагогічної співпраці (нові педагогічні підходи). Тільки за умов максимальних навантажень можна виявити діапазон резервів організму (М. Амосов). Нормативним критерієм вимірювання фізичного навантаження є рівень ЧСС – норма 135–150 уд/хв. (у спокої – 70–90 уд/хв.) при інтенсивному виконанні вправ (біг 100 м, 20 присідань). При граничних навантаженнях ЧСС складає 175 – 190 уд/хв. у нетренованих студентів.

Результати дослідження

Розглянувши в ході експерименту початковий рівень фізичної підготовленості за допомогою контрольних тестів (на початок навчального процесу вересень – жовтень 2009–2010 н.р.) 1010 першокурсників було виявлено (з аналізу протоколів), що більшість студентів не може їх скласти за рахунок низького фізичного рівня (85–90%). Таким чином прийшли до висновку, що необхідно змінювати існуючі тести, диференційовано підходити до кожної *групи студентів*.

Фізична підготовка людини протягом усього життя обумовлена такими руховими якостями, як сила, гнучкість, швидкість, координація, витривалість[1].

Цілком природно, що фізичні можливості людини, самопочуття, соціальна, біологічна активність переважно залежать від рівня розвитку рухових якостей, які обумовлені рівнем фізичного розвитку особистості. Критерієм оцінки фізичних якостей і загального розвитку студентської молоді є розробка програми фізичного виховання, тести і контрольні нормативи, які (розраховані за тетраестрами), орієнтовані на вікові показники молоді. Але більшість студентів основної групи мають низький рівень базової фізичної підготовки після середньої школи (в нормативи вкладається 30%), значна кількість студентів (8%) – мають хронічні захворювання і відвідують заняття з фізичної культури у спеціальних групах, і навіть є студенти, які взагалі за станом здоров'я не відвідують заняття (1,3%) (реферативна форма роботи з фізичного виховання). Відчуття втоми після виконання фізичних вправ або спортивних ігор наступає на середині занять, що є вагомою причиною неможливості виконувати загальну програму з фізичного виховання ВНЗ на високому рівні. Таке становище обумовило пошук інших підходів і методик у визначенні толерантності організму студентів до фізичних навантажень [2,3].

На ранніх етапах науки метою багатьох досліджень було складання навчальних програм за допомогою індукції, на основі аналізу закономірностей та стереотипів поведінки, притаманних навчальному процесу, а також педагогічних принципів –

дидактичний метод. Існуюча програма фізичного виховання у ВНЗ направлена загалом на розвиток у студентів фізичних якостей і на фізичну підготовленість до умов майбутньої професії. Але якості зберігаються тільки під час занять в університеті, що не відповідає вимогам сучасності. Таким чином, фізичне виховання повинно мотивувати студентів для подальшого самовиховання, самовдосконалення власної фізичної форми. Освітній аспект є головним при аналізі всебічних сторін програми з фізичного виховання [1-3].

Дослідження важливих аспектів складання програм з КМС у фізичному вихованні потребує сучасних методів і підходів, які були призначені стати професійним інструментом для викладачів кафедр «Фізичної культури» ВНЗ у подальшому вдосконаленню фізичного здоров'я студентської молоді [1-4].

Напрямок дослідження диктувався інтересами предмету «Фізична культура» і повинен стати ефективним засобом контролю та оцінки діяльності викладачів і студентів. Кількісні показники сприяли: підвищенню професійних можливостей викладачів (облік, контроль, аналіз, педагогічні принципи, методи диференційованого підходу і таке інше), а також налаштування студентів в навчальний процес після школи (адаптація до фізичних навантажень, подовженість робото-спроможності, придбання знань, вмій та навичок у чергуванні напруги та розслаблення). Це і є подальша мотивація: пошук форм і засобів ФК, які допоможуть зняти фізичне і нервово напруження, підтримають фізичне, психічне здоров'я в оптимальній кондиції [3,6,7].

Після активної розумової праці під час теоретичних занять найбільш ефективні доступні види фізичної активності для студентів, які підвищують аеробну енергозабезпеченість організму і вдосконалюють серцево-судинну та дихальну системи, обмінні процеси, стійкість до стресових ситуацій[8].

Нові методи підбору навчального матеріалу, організація і оцінка їх якості, сприяли розробці та впровадженню на практиці програми і тестів, які оцінюють моторну функцію, розумову здібність, мускульну силу, координацію рухів, швидкість реакції тощо. Зміст навчальної програми є відображенням співвідношення фізичних можливостей з біологічним віком (БВ). З огляду на вказане, реформа навчальної дисципліни вкрай складна й тривала педагогічна інновація та потребує підвищення кваліфікації фахівців – викладачів фізичної культури[9].

Висновки та рекомендації

1. Аналіз програми з фізичного виховання з КМС виявив, що тести, нормативи не відповідають біологічному віку студентів, який набагато відрізняється від календарного (за паспортними даними).

2. В результаті встановлено необхідність: а) корекції відповідних навантажень рівневі фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів; б) розробки та впровадження в програму нових тестів фізичного виховання за спеціалізацією з КМС для студентів I–II курсів (для основної підготовчої та спеціальної медичної груп).

3. Проведені тестування студентів довели, що має сенс ввести теоретичний курс лекцій із здорового способу життя в навчальний процес фізичного виховання.

4. Необхідність застосування усіх наведених у НДР способів визначення фізичного стану та підготовленості у порядку самоконтролю, а також для вихідної оцінки ефективності навчального процесу з фізичного виховання у ВНЗ за КМС.

5. Створення консультаційного пункту на кафедрі сприяли підвищенню рівня знань студентів спеціальної медичної групи для самостійних занять ФК.

Список використаних джерел:

1. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» [Текст]: указ Президента України від 1 вересня 1998 р. № 963/98 // Спортивна газета. - 1998. – 28 листопада. – С. 14-18.
2. Белов, Р.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой [Текст]: учеб. пособие / Р.А. Белов, Б.В. Сермеев, Н.А. Третьяков – К.: Вища школа, 1998. – 208 с.
3. Дубогай, О.Д. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи [Текст] : навч. посібник / О.Д. Дубогай, В.І. Завадський, О.Ю. Короп – Луцьк : Настир'я, 1995.- 220 с.
4. Приступа, Є.Н. Традиції української національної фізичної культури [Текст] / Є.Н. Приступа, В.С. Пілат – Львів : Троян, 1991. – 124 с.
5. Романенко, В.О. Рухові здатності людини [Текст] / В.О. Романенко. – Донецьк: Новий світ, 1999. – 236 с.
5. Кириченко, А. М. Сучасні форми фізичної культури; використання в навчальному процесі та для самостійних занять студентів [Текст]: метод. вказівки для самостійних занять студентів / А. М. Кириченко, С. В. Токмакова, О. В. Токмакова – Дніпропетровськ: ДВНЗ УДХТУ, 2009. – 20 с.
6. Токмакова, О. В. Відновлення хребта після захворювання [Текст]: метод. вказівки по відновленню хребта [для студ. 1-2 курсу денної форми навч.] / О. В. Токмакова, С. В. Токмакова, А. М. Кириченко – Дніпропетровськ: ДВНЗ УДХТУ, 2009. – 20 с.
7. Аніскевич, С. В. До виконання фізичних вправ на заняттях фізичною культурою при захворюванні колінних суглобів [Текст] : метод. вказівки з ЛФК / С. В. Аніскевич, Р. Є. Фесенко, Л. Д. Чуб – Дніпропетровськ: ДВНЗ УДХТУ, 2010. – 10 с.
8. Токмакова, О. В. Використання інтервально-колового методу викладання фізичної культури для спеціальних медичних груп [Текст]: метод. рекомендації для викладачів кафедри ФК / О. В. Токмакова, А. М. Кириченко, С. В. Токмакова – Дніпропетровськ: ДВНЗ УДХТУ, 2010. – 12 с.
9. Охромій, Г. В. Психофізіологічні критерії визначення адаптаційних можливостей нервової та серцево-судинної систем у студентів до стресів навчального процесу [Текст] / Г.В. Охромій // XII Національний конгрес кардіологів України : тези доповідей – К., 2011. – С. 103-104.