

УДК 378.172:796.011.3

Салук І.А.

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

*Анотація.* У статті висвітлено методологію організації навчального процесу з фізичного виховання студентів через індивідуальний підхід, враховуючи стан їхнього фізичного здоров'я.

*Ключові слова:* індивідуалізація, рухова підготовленість, фізичне здоров'я.

## **Салук И.А. ОЦЕНКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ КАК СРЕДСТВО ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

*Аннотация.* В статье отражена методология организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов через индивидуальный подход, учитывая состояние их физического здоровья.

*Ключевые слова:* индивидуализация, двигательная подготовленность, физическое здоровье.

## **Saluk I.A. EVALUATION OF HEALTH INFLUENCE PHYSICAL EDUCATION CLASSES STUDENTS AS INDIVIDUALIZATION OF EDUCATIONAL PROCESS**

*Annotation.* The article highlights the methodology of the educational process in physical education students through an individual approach, taking into account their state of physical health.

*Keywords:* individualization, motor training, physical health.

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання у вищих навчальних закладах України є обов'язковою дисципліною, що розроблена на основі “Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки” [1].

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, 4, 6].

Обґрунтоване занепокоєння фахівців із приводу невітшного 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 [7].

Одним із напрямків оптимізації навчального процесу з фізичного виховання студентів є пошук та обґрунтування об'єктивних методик оцінки успішності. Адже, діюча система оцінювання ступеню оволодіння студентом вимог навчальної програми з фізичного виховання базується, перш за все, на врахуванні змін у руховій підготовленості за підсумками виконання Державних тестів і контрольних нормативів фізичної підготовленості [2].

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 і є актуальною потребою сьогодення.

Тому, доречною була б зміна акцентів в оцінюванні успішності студентів з навчальної дисципліни “фізичне виховання”, коли пріоритетним стає рівень фізичного здоров'я студента, а не тільки досягнуті ним результати виконання тестів з рухової підготовленості. Тобто, в залежності

від рівня функціональних можливостей організму, який, врешті, визначає стан фізичного (соматичного) здоров'я студента, оцінюється ступінь розвитку його рухових якостей.

**Мета статті** полягає у висвітленні оздоровчого впливу занять з фізичного виховання, враховуючи рівень фізичного здоров'я студентів.

Враховуючи викладене, **завданням дослідження** є обґрунтування комплексної методики оцінювання рухової підготовленості та стану фізичного здоров'я студентів, як об'єктивних критеріїв індивідуалізації навчального процесу з фізичного виховання.

**Виклад матеріалу дослідження.** Основним методом дослідження є педагогічний експеримент, у якому взяло участь 180 студентів молодших курсів Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя. На підставі медичних обстежень студенти за станом здоров'я були віднесені до основного навчального відділення і займалися фізичним вихованням двічі на тиждень відповідно до розкладу занять, згідно навчальної програми.

Рухова підготовленість студентів визначалася двічі за навчальний рік (вересень, травень) на підставі результатів виконання тестів з фізичної підготовленості [2].

Стан фізичного здоров'я студентів оцінювався діагностичною комп'ютерною програмою "Здоров'я", яка дає змогу отримувати кількісну характеристику функціональних показників здоров'я та визначати їх динаміку під впливом практичних занять фізичним вихованням [5].

Результати тестування повідомлялися студентам, що дозволяло цілеспрямовано керувати станом їхнього здоров'я та коригувати його у напрямку покращення відстаючих рухових якостей і функціональних можливостей організму.

Згідно з прийнятою на кафедрі методологією організації навчального процесу з фізичного виховання студентів, яка базується на пріоритеті здоров'я як системоформуючого фактору, нами була запроваджена наступна

послідовність проведення тестування студентів: спочатку оцінювався стан фізичного 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.

Отримані показники тестування стану фізичного здоров'я студентів вносилися в комп'ютерну програму “Здоров'я”, що дозволяло визначити рівень здоров'я кожного студента за бальною шкалою.

Опишемо послідовність обчислення показників фізичного здоров'я студента А (вік – 17 років) за допомогою діагностичної комп'ютерної програми “Здоров'я”. В головному вікні програми вводилися його дані: зріст стоячи – 180 см; маса тіла – 60 кг; ЖЄЛ – 3300 мл, динамометрія сильнішої кисті – 35 кг, частота серцевих скорочень у стані спокою – 82 уд/хв., артеріальний тиск (систоличний) – 120 мм. рт. ст., час відновлення ЧСС (реституція) після 20 присідань за 30 с – 150 с.

Математична обробка результатів здійснювалась на комп'ютері Intel Celeron програмою Microsoft Excel 2003, Statistics 6.0.

Отже, загальна оцінка рівня фізичного здоров'я дорівнює 2 балам, що відповідає низькому рівню.

У наданих студенту А рекомендаціях наголошено на необхідність підвищення загальної витривалості, як засобу покращання діяльності кардіореспіраторної системи, а також зміцнення сили м'язів тулуба та кінцівок. Відносно низького показника індексу Кетле, юнакові було запропоновано звернути увагу на харчування, особливо на білковий компонент, збільшивши його частку у загальному раціоні та проводити щотижневе вимірювання маси тіла.

Таким чином, адаптований нами алгоритм проведення тестування рівня фізичного здоров'я студентів не є складною процедурою і дозволяє індивідуалізувати використання засобів фізичної культури і спорту, зробивши навчальний 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 фізичного здоров'я студентів молодших курсів, то найбільша частка обстежених мала нижчий за середній (45 %) та низький (37 %) рівень здоров'я і лише у 18 % студентів був середній рівень фізичного здоров'я. Весняне тестування позитивно змінилося: низький рівень фізичного здоров'я спостерігався у 7 % студентів, нижчий за середній (32 %), середній (39 %) та вищий за середній – у 21 % студентів.

Таким чином, студенти основної навчального відділення не є однорідною групою за функціональними можливостями і, отже, за рівнем фізичного здоров'я, що обумовлює доцільність застосування диференційного підходу до оцінювання результатів складання контрольних нормативів з фізичної підготовленості, який би враховував саме рівень фізичного здоров'я.

Студентам обов'язково роз'яснювалося, що досягнення найвищої оцінки складання контрольного нормативу з фізичної підготовленості ціною надмірного напруження може призвести до пошкодження здоров'я. Їх налаштовували на досягнення результатів, які адекватні рівню здоров'я. При цьому наголошувалося, що відмінній оцінці з фізичного виховання може відповідати динаміка росту результатів Державних тестів, які знаходяться в колонці, приблизно 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 фізичного 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.

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

**Висновки.** Ефективне функціонування навчальної дисципліни “фізичне виховання” у сучасних соціально-економічних умовах передбачає застосування новітніх технологій організації навчального процесу, в яких стан фізичного 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 фізичного здоров'я під впливом занять фізичною культурою і спортом є 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 тестів з рухової підготовленості, є новим підходом до організаційно-методичного забезпечення індивідуалізації навчального процесу.

**Перспективою подальших розвідок** є розробка і впровадження нових методик покращення професійно-прикладних навичок студентів з врахуванням їхнього стану фізичного здоров'я.

## Література

1. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011

- роки: 1594, 15.11.2006, Постанова, Кабінету Міністрів України. – К., 2006. – 15с.
2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України /За заг.ред. Зубалія М. Д. – “2-е вид., перероблене і доповнене – К., 1997. – 36 с.
  3. Канишевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / Станіслав Михайлович Канишевський – К. : ізмн, 1999. – 270 с.
  4. Раевский Р.Т. Социальный заказ на физическое воспитание студенческой молодежи в XXI веке / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский // Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. - № 2. С. 37 – 42.
  5. Салук І.А. Діагностична комп'ютерна програма визначення рівня фізичного здоров'я “Здоров'я” / І.А. Салук // Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. “Актуальні проблеми розвитку руху “Спорт для всіх”: досвід, досягнення, тенденції”: – Тернопіль, 2007. – Т. 1. – С.187–190.
  6. Nowak B. (2001) Kultura fizyczna w świadomości młodzieży. (W:) E. Wachowski (Red.) Wychowanie fizyczne i sport w badaniach sportowych. Poznań, AWF, Monografie – S. 109-115.
  7. Sobotka R. Physical activity and Health – a new view at the Limits // Book of Abstracts //Second Annual Congress of the European College of Sports Science August 20-23, 1997. – Vol. 2. – Copenhagen, Denmark, 1997. – P. 705 - 706.