Впровадження «Паспорту здоров'я» в навчальний процес підготовки фахівців з фізичного виховання

Захаріна Є. А.
Класичний приватний університет

Анотації:

Систематизувались показники фізичних якостей, фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів. Вносились отримані дані в розроблений «Паспорт здоров'я», який був впроваджений в навчальний процес викладання дисципліни «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту». Пропонували студентам аналізувати отриманні показники та заповнювати «Паспорт здоров'я» впродовж всього навчання.

Захарина Е.А. Внедрение «Паспорта здоровья» в учебный процесс подготовки специалистов по физическому воспитанию. Систематизировались показатели физических качеств, физического здоровья и физической подготовленности студентов. Вносились полученные данные в разработанный «Паспорт здоровья», который был внедрен в учебный процесс преподавания дисциплины «Повышение спортивного мастерства по избранному виду спорта». Предлагали студентам анализировать полученные показатели и заполнять «Паспорт здоровья» на протяжении всего обучения.

Zakharina E.A. The introduction of «The Passport of Health» in the educational process of the specialists of physical education. The physical quality dates, physical health indices, the student's physical fitness were systematized. The data received were introduced in the developed "The Passport of Health", which was adapted to the educational process of the discipline "The rise of the sportsmanship of the selected sport". The analysis of data was proposed to the students, as well as filling passport during the whole education process.

Ключові слова:

студент, паспорт здоров'я, підвищення спортивної майстерності, фізична підготовленість, рухові якості.

студент, паспорт здоровья, повышения спортивного мастерства, физическая подготовленность, двигательные качества.

student, the passport of health, the rise of the sportsmanship, physical fitness, motorial qualities.

Вступ.

Економічне та соціальне життя в Україні ставить високі вимоги до випускників навчальних закладів. Концепція підготовки висококваліфікованих фахівців з фізичної культури та спорту передбачає поєднання різних видів діяльності студентів, таких як навчальна, наукова та спортивна [6]. Разом із професійними вимогами до спеціаліста ставляться конкретні вимоги стосовно фізичної підготовленості, особливо до студентів спеціальності «Фізичне виховання», де навчальні заняття сполучаються з регулярними тренуваннями.

Основне завдання спортивної підготовки студентів – придбання та збільшення запасу рухових навичок досвіду; підвищення рівня спортивної майстерності, формування навичок самоконтролю на заняттях. Стан спортивної підготовки студентів інститутів фізичної культури завжди був предметом уваги та суперечливих оцінок. З одного боку, імена видатних спортсменів – вихованців інституту фізичної культури – створюють відповідний імідж нашій освіті, сприяють міжнародному визнанню наших дипломів і встановленню творчих контактів із закордонними вузами. З іншого боку – є велика кількість студентів, що не прагнуть до підвищення спортивної майстерності, недостатньо розуміючи його значимість в успішному оволодінні професійною діяльністю [2, 8].

На сучасному етапі впровадження у вищих навчальних закладах кредитно-модульної системи організації навчально-виховного процесу, неможливе без модернізації професійної підготовки фахівців фізичної культури та спорту. Ідеї Болонського процесу вимагають іншого підходу до формування навчальних планів і програм для спортивно-педагогічних дисциплін, а також об'єктивного педагогічного контролю за результатами навчальних досягнень тих, хто навчається [4, 6].

Майбутня педагогічна діяльність учителя фізичної культури ставить підвищені вимоги до особистості фахівця, особливо до його спортивної підготовки, що здійснюється в курсі підвищення спортивної майстерності (ПСМ). Завдяки цьому курсу студент має можливість обрати спортивну спеціалізацію, підвищити рівень спортивної кваліфікації, а також одночасно оволодіти сучасними технологіями планування й управління навчально-тренувальним процесом, організацією проведення змагань, методикою суддівства тощо. До вимог, згідно діючих навчальних планів і програм, включаються теоретичні, методичні та організаційні питання з виставленням заліку та здачі іспиту [2].

Проблема підвищення спортивної майстерності студентів багато аспектна та пов'язана з безліччю факторів різного порядку:

- специфікою виду спорту (вікові межі спортивного росту, наявність висококваліфікованих тренерів, особливості матеріально-технічної бази та ін.);
- особливостями життєдіяльності студента (труднощі поєднання спортивних занять із навчальними, бажання або необхідність поєднувати навчання з роботою та ін.);
- недостатністю моральних і матеріальних стимулів;
- труднощами з необхідним фінансуванням спортивних занять [2, 6].

В умовах вищої школи принципово важлива робота по активізації кожного студента у відношенні свого фізичного розвитку, реальної участі в різноманітних формах фізкультурно-спортивної діяльності, підвищенню спортивної майстерності.

Дослідження виконано відповідно теми «Теоретико-методичні заходи фізичного виховання та фізичної реабілітації різних груп населення» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2007-2011 рр.

© Захаріна Є. А., 2011

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета роботи полягала в систематизації, узагальненні та проведенні аналізу динаміки показників фізичних якостей, фізичного здоров'я, фізичної підготовленості студентів.

Методи і організація дослідження: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічне спостереження, педагогічне тестування.

Результати дослідження.

В Класичному приватному університеті м. Запоріжжя здійснюється підготовка бакалаврів з напряму «Фізичне виховання». Так, дисципліна «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту» включена до навчального плану вибіркової частини підготовки фахівців з фізичного виховання продовж чотирьох років навчання та повинна впливати на процес підвищення фізичної підготовленість студентів.

Метою навчальної дисципліни є освоєння професійно-важливих знань, вмінь та навичок в проведенні та побудові тренувальних занять з обраного виду спорту. Задачами дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» є: удосконалення спортивних досягнень з обраного виду спорту під час тренувальних занять; прийняття участі в проведенні та підготуванні змагань з обраного виду спорту; знання правил змагань.

За підсумками вивчення дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» студент повинен знати: техніку обраного виду спорту, засоби і методи спортивного тренування; правила змагань та особливості їх підготовки та проведення; склад суддівської колегії з обраного виду спорту; обов'язки суддів.

Студент повинен вміти самостійно проводити навчально-тренувальні заняття, здійснювати практичне суддівство змагань з обраного виду спорту, виконуючи різні функції суддівської бригади, організовувати і проводити свята і змагання з обраного виду спорту. Придбані вміння і навички студенти вдосконалюють, під час проходження тренерської практики

Так для оптимізації навчального процесу та отримання зворотного зв'язку викладачами дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» було запропоновано та впроваджено ведення студентами «Паспорту здоров'я». Це необхідно для систематизації, узагальнення та аналізу динаміки показників розвитку кондиційних фізичних якостей, фізичного здоров'я, фізичної підготовленості студентів та внесення коректив в тренувальну програму. Викладачам це дозволяє легко комбінувати і аналізувати різноманітну інформацію.

«Паспорт» заповнюється студентом на першому курсі на початку навчального року та розрахований на весь період навчання. Наприкінці кожного семестру та наприкінці навчального року студент здає «Паспорт» викладачеві для перевірки інформації про антропометричні, морфологічні дані, результати виконаних тестів.

Ми включили такі антропометричні та морфологічні показники [5], як: зріст тіла; вага тіла; вагоростовий індекс Кетлє; обхват грудної клітини вимірювали в трьох станах: при максимальному вдиху, в період паузи й при максимальному видиху; частота сердечних скорочень; артеріальний тиск;

На основі вихідних даних АД й ЧСС пропонуємо розраховувати різні індекси, які характеризують функціональний стан серцево-судинної системи:

1. Коефіцієнт економізації кровообігу (КЭК), в якості додаткової оцінки функціонування серцево-судинної системи.
2. Індекс Кердо – для характеристики викиду крові міокардом.
3. Адаптаційний потенціал (АП) системи кровообігу визначається за методикою Баєвського Р.М.

Також ми вважаємо потрібним додати такі показники, які характеризують стан дихальної системи: проба Штанге; проба Генчі; показник життєвої ємкості легень. Для оцінки фізичної працездатності застосовували функціональну пробу Руф'є. Метод заснований на урахуванні частоти пульсу, зареєстрованої на різних етапах відновлення після відносно невеликих навантажень.

Також ми використовувати експрес оцінку здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенко [1]. Для аналізу показників ми пропонували студентам заповнювати «Паспорт здоров'я» у форму таблиці за семестрами, дані необхідно вносити щомісяця (табл. 1).

В «Паспорт» входять ряд стандартних традиційних тестів і оцінні шкали, передбачені Державною програмою з фізичної культури для вузів (2000р.): біг на 100 м (для оцінювання швидкості); біг на 3000 м – юнаки на 2000 м – дівчата (для оцінювання витривалості); згинання й розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів), вис на зігнутих руках, піднімання та опускання тулуба в сід з положення лежачи на спині протягом 1 хв.; підтягування на перекладині (для оцінювання сили у юнаків); човниковий біг 4х9 м; біг 100 м, с; стрибок у довжину з місця, см [3].

Для більш детального аналізу динаміки показників отриманих продовж чотирьох років, ми пропонуємо студентам четвертого курсу строїти графіки за кожним показником окремо. Наводимо приклад на рисунку 1.

Додатково в перелік тестів нами включена методика для оцінювання гнучкості – нахил вперед з положення сидячи на підлозі та викрут гімнастичної палки (гнучкість в плечових суглобах). Використання цих тестових методик зумовлено необхідністю експериментальної перевірки на практиці.

Щодо розширення контролю за фізичною підготовленістю студентів ми додали наступні тести:

- стрибки на скалці:

  а) максимальна кількість часу (загальна витривалість);

  б) кількість стрибків за 1 хв. (швидкість);
- кидки набивного м'яча на відстань;
- тест на рівновагу «Фламінго» (для визначення статичної рівноваги).

Важливим показником захворюваності студентів є число медичних довідок тимчасової непрацездатності. Захворюваність вивчалася за числом звертань

Таблиця 1

Приклад заповнювання «Паспорту здоров'я»

Показники	1 семестр			
	вересень	жовтень	листопад	грудень
Довжина тіла, см	173,0	173,0	173,0	173,0
Маса тіла, кг	64,0	64,0	63,0	62,0
Індекс Кетлє, г •см$^{-1}$				
ЧСС у спокої, уд. хв$^{-1}$	72	70	70	69
АТ, сист, мм рт. ст.	115	115	110	110
АТ, диаст. мм. рт. ст.	70	75	70	70
ЖЕЛ, мл	3800	3900	3900	4000
Проба Штанге, с	90	95	97	98
Проба Генчі, с	35	35	37	38
Проба Руф'є:				
Р – ЧСС у спокої за 15 с	18	17	17	16
Р – ЧСС після 30 присідань за 15 с	27	28	26	27
Р – ЧСС через 45 с після 30 присідань за 15 с	20	22	21	23
Індекс «Руф'є», ум. од	6	6,8	5,6	6,4
Проба Штанге, с	95,0	95,0	93,0	93,0
Проба Генчі, с	35,0	39,0	40,0	41,0
Індекс Кердо, ум. од	0,9	0,9	0,9	1
КЕК, ум. од	3500	3500	3600	3600
Експрес оцінка здоров'я, бали	5,0	5,0	5,0	4,0
АП Баєвського Р.М., бали	1,994	1,994	1,994	1,994
Біг 3000 м (чол.) хв., с	12,0	11,9	12,0	11,7
Біг 2000 м (жін.) хв., с				
Кистьова динамометрія, кг	54	56	56	54
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	44	46	46	48
Піднімання в сід за 1 хв., раз	53	55	55	57
Вис на зігнутих руках, с	50	55	54	57
Стрибки на скалці, хв., с	5,1	4,8	5,2	5,3
Стрибки на скалці, за 1 хв., раз	95	101	104	110
Кидки набивного м'яча, м	6	6,5	7	7,2
Тест «Фламінго», с	54	50	53	52
Стрибок у довжину з місця, см	241	240	244	243
Біг на 100 м, с	13,6	13,5	13,7	13,4
Човниковий біг 4х9 м, с	9,1	9,0	8,9	9,1
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	16	16	18	18
Викрут гімнастичної палки, см	47	47	46	46
Захворюваність:				
Частота, раз	1	-	-	-
Тяжкість, кількість днів	5	-	-	-
Клас захворювання	8	-	-	-

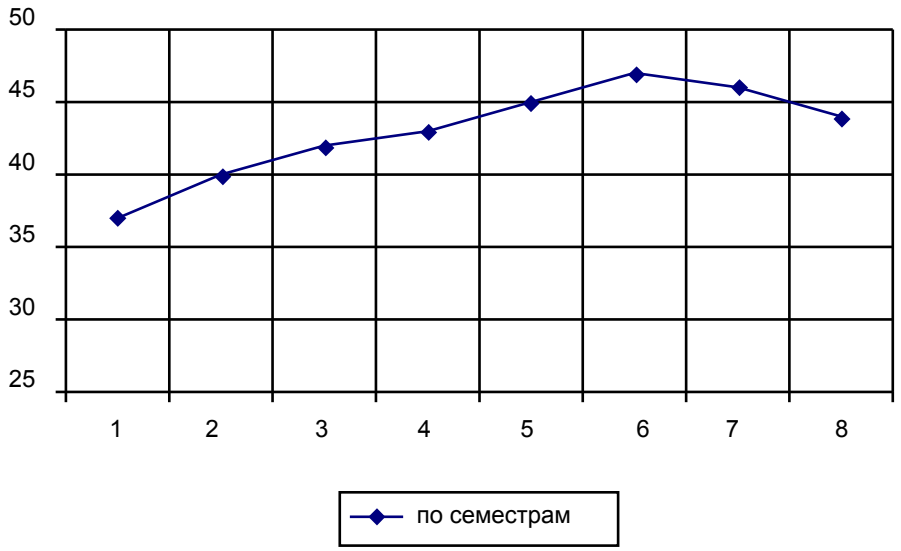


Рис. 1. Результати підтягування на перекладині

за медичною допомогою (враховувалась кількість гострих захворювань).

У студентів з'явилася можливість щомісяця самостійно або за допомогою викладача тестувати свої фізичні якості та фіксувати особисті результати для контролю за зміною показників своєї фізичної підготовленості. Інформація обговорюється викладачем в індивідуальних бесідах зі студентом для виявлення причин, що заважають йому поліпшити фізичну підготовленість.

Використання «Паспорту здоров'я» у навчальному процесі з дисципліни «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту» виявило позитивну динаміку показників фізичної підготовленості у студентів всіх курсів.

Висновки.

«Паспорт здоров'я» може бути засобом інформаційного забезпечення не тільки в навчальному процесі з дисципліни «Підвищення спортивної майстерності». Також дає можливість керувати процесом фізичного виховання у вищому навчальному закладі, тому що впровадження «Паспорту здоров'я» дозволяє здійснювати контроль за фізичною підготовленістю та станом здоров'я студентів всіх спеціальностей. Відповідно до матеріально-технічної бази вищого навчального закладу, кваліфікації викладачів кафедр можливо вносити корективи в показники «Паспорту здоров'я».

Перспективи подальших досліджень полягають в розробці та впровадженні електронних «Паспортів здоров'я» в навчальний процес з дисциплін «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту» та «Фізичне виховання».

Література:

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г.Л. Апанасенко. – Санкт-Петербург: Петрополис., 1992. – 123 с.
2. Балбенко С.Ю. Роль підвищення спортивної майстерності в саморозвитку особистості майбутнього вчителя фізичної культури / С.Ю. Балбенко //Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. – № 3. – С. 8-9.
3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / Державний комітет України з фіз. культури і спорту. – За ред. М.Д. Зубалія. – 2-ге вид. перер. і допов. – К., 1997. – 36 с.
4. Канішевський С.М. Методологія, планування процесу фізичного виховання та оцінка функціонального стану студентів (КНУБА) в умовах кредитно-модульної організації навчання / С.М. Канішевський //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 22. – С. 42–47.
5. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 195 с.
6. Лубышева Л.И. Инновационные направления педагогической системы формирования физической культуры студенческой молодежи / Л.И. Лубышева //ТПФК., 2005. – С. 38–46.
7. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Под. общ. ред. Р.Т. Раевского. – О.: Наука и техника, 2008. – 556 с.
8. Хасин Л.А. Тестирование и тренировка физической подготовленности студентов: метод. рекомендации / Л.А. Хасин. – Малаховка, 2004. – 263 с.

Надійшла до редакції 04.02.2011 р.
Захарина Евгения Анатольевна
zaxarina@rambler.ru