

УДК 616.13:796.015
ББК Ч 510.3 + Р 410

Наталія Сітнікова

ВИКОРИСТАННЯ ЕКСКЛЮЗИВНОЇ КОМП'ЮТЕРНОЇ ПРОГРАМИ “ШВСМ-ІНТЕГРАЛ” ДЛЯ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Під час обстеження школярів 5-7 класів вивчена динаміка рівня фізичної підготовленості їхнього організму за допомогою ексклюзивної комп'ютерної програми “ШВСМ-ІНТЕГРАЛ”. Доведено, що після закінчення річних спортивних занять відзначається суттєве зниження цього функціонального показника. Отримані дані дозволили констатувати високу інформативність нового методичного підходу до оцінки поточного рівня фізичної підготовленості організму та можливість його широкого практичного застосування.

Ключові слова: фізична підготовленість, адаптація, комп'ютерна програма “ШВСМ-ІНТЕГРАЛ”, функціональний показник, новий методичний підхід.

While observing the pupils of the fifth and seventh grades we studied the dynamics of the physical readiness level of their organism by means of the exclusive “SHVSM – INTEGRAL” computer program. The work shows that the distinct decrease of the given functional indicator is observed by the end of the yearly sport classes. The results received allowed to state the high self-descriptiveness of the new methodical approach to the evaluation of the current physical readiness of the organism and the possibility of wide practical use of the approach.

Key words: physical readiness, adaptation, “SHVSM – INTEGRAL” computer program, functional indicator, new methodical approach.

Актуальність. На сучасному етапі у дослідженнях низки авторів показано суттєве погіршення фізичної підготовленості осіб, які відрізняються за статтю, віку та соціальною приналежністю [1, 3, 4]. Не становлять винятку з цього погляду й школярі різних навчальних закладів. Причинами такої несприятливої ситуації, що істотно впливає на загальний функціональний стан і рівень здоров'я майбутніх фахівців, є різке зниження їхньої рухової активності, нераціональне співвідношення між обсягами розумового й фізичного навантажень, недотримання принципів здорового способу життя тощо [2, 6]. Очевидно, що своєчасна та якісна діагностика поточного рівня фізичної підготовленості школярів різних класів має важливе прикладне значення. Водночас сьгоднішні способи оцінки цього параметра, пов'язані переважно із проведенням спеціальних рухових тестів, уже не в змозі забезпечити дослідника чіткою й правдивою інформацією. У зв'язку з викладеним вище надзвичайно актуальною проблемою видається розробка нових методичних підходів до експрес-оцінки поточного рівня фізичної підготовленості організму школярів.

Мета роботи – розробити нові методичні підходи до експрес-оцінки поточного рівня фізичної підготовленості організму школярів.

Методи й організація дослідження. У межах цього дослідження нами було проведено обстеження 74 школярів 5-7 класів середньої школи №18 м. Запоріжжя. В усіх школярів на початку, в середині й наприкінці навчального року оцінювався рівень фізичної підготовленості їхнього організму за допомогою ексклюзивної комп'ютерної програми “ШВСМ-ІНТЕГРАЛ” (автори – Шаповалова В.А., д. м. н., професор; Маліков М.В., д. б. н., професор; Сватъев А.В., к. п. н., доцент) [5, 7]. Оригінальність запропонованої авторами програми полягає в тому, що на основі даних загальновідомого тесту PWC_{170} можливе визначення величин практично всіх параметрів фізичної підготовленості організму: аеробної потужності ($aPWC_{170}$, $кгм/хв$; $oPWC_{170}$, $кгм/хв/кг$), аеробної ємності ($aMПК$, $л/хв$; $oMПК$, $мол/хв/кг$),

алактатної та лактатної анаеробної потужності (АЛAK_М і ЛAK_М, Вт/кг), алактатної та лактатної анаеробної ємності (АЛAK_Е й ЛAKУ, млмоль/л), порога анаеробного обміну (ПАНО, % від МПК), частоти серцевих скорочень на рівні ПАНО (ЧСС_{ПАНО}, уд/хв), загальної метаболічної ємності (ОМІ, умовні одиниці, у.о.), та, на їхній основі, загального рівня фізичної підготовленості організму (УФП, бали).

Як показали результати дослідження на початку навчального року, переважна більшість обстежених школярів (61,29%) характеризувалася "середніми" значеннями рівня фізичної підготовленості організму, а в 38,71% школярів, які взяли участь в експерименті, УФП відповідав функціональному класу "нижчий за середній" (табл. 1).

Таблиця 1

Внутрішньогруповий розподіл обстежених школярів за рівнем фізичної підготовленості на початку, в середині й наприкінці навчального року (у% від загального числа школярів)

№ п/п	Рівні фізичної підготовленості	Початок навчального року	Середина навчального року	Кінець навчального року	% приросту
1.	Низький	-	-	6,45	+6,45
2.	Нижчий за середній	38,71	45,16	54,84	+16,13
3.	Середній	61,29	54,84	38,71	-22,58
4.	Вищий за середній	-	-	-	-
5.	Високий	-	-	-	-

При цьому слід відзначити, що представництва в інших структурних підрозділах за рівнем фізичної підготовленості організму на початку навчального року зареєстровано не було.

Наступним етапом експерименту було обстеження учнів середньої школи в середині навчального року, оскільки саме цей період характеризується істотним ростом навчальних навантажень. Як видно з таблиці 1, до середини навчального року серед обстеженого контингенту школярів відзначалося зниження числа хлопців з "середнім" рівнем фізичної підготовленості (на 6,45%) та ріст їхнього представництва на аналогічну величину в менш сприятливому, "нижчому за середній", функціональному класі.

Так, у середині навчального року вже тільки 54,84% обстежених дітей характеризувалися "середнім" рівнем фізичної підготовленості, а 45,16% з них мали рівень фізичної підготовленості організму "нижчий за середній". Доречно зазначити, що істотних змін в інших структурних підрозділах за цим функціональним показником зареєструвати не вдалося.

Завершальним етапом нашого дослідження була оцінка рівня фізичної підготовленості організму школярів, що взяли участь в експерименті, наприкінці навчального року, який характеризується не тільки істотним обсягом навчальних навантажень, але й ознаками природного стомлення.

Відповідно до даних таблиці 1, наприкінці навчальних занять серед школярів загальноосвітньої школи №18 м. Запоріжжя вже переважали представники з рівнем фізичної підготовленості "нижчим за середній" (54,84%), істотно, майже вдвічі,

знизилося число хлопців з “середніми” значеннями УФП (38,71%) і з’явилися школярі (6,45%) з “низьким” рівнем фізичної підготовленості.

Таким чином, отримані внаслідок проведеного нами експерименту результати свідчать про істотне погіршення під час річних навчальних занять рівня фізичної підготовленості організму школярів. Цей факт необхідно враховувати як при плануванні навчальних занять, так і при проведенні профілактичних та оздоровчих заходів з даним контингентом. Крім цього, отримані експериментальні матеріали дозволили констатувати досить високу інформативність використаної в роботі комп’ютерної програми “ШВСМ” і можливість її практичного застосування з метою проведення масових донозологічних обстежень різних категорій населення.

1. Иванова И.О., Вассанец Л.М. Анализ морфофункциональных показателей и адаптационных возможностей студентов: Сум. гос. пед. ин-т. – Сумы, 1997. – 15 с.
2. Мурза В.П. Физические упражнения и здоровье. – К.: Здоров’я, 1991. – С. 5-60.
3. Ратов И.П., Иванов В.В., Попов Г.И., и др. К проблемам выбора перспективных направлений в использовании нетрадиционных методов и средств оздоровительной физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №5. – С. 9-13.
4. Романова Н.Г., Сычев А.В. Особенности влияния мышечной нагрузки на систему кровообращения // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. – 1999. – №3. – С. 343-346.
5. Сватъев А.В., Маліков М.В. Функціональна діагностика в фізичному вихованні та спорті. Навчальний посібник. – Запоріжжя: ЗДУ, 2004. – 199 с.
6. Строев Е.А., Прошляков В.Д., Сауткин М.Ф. Валеологическое образование как одно из средств оздоровления учащейся молодежи // Российский медико-биологический вестник. – 1996. – №1-2. – С. 18-22.
7. Шаповалова В.А., Маликов Н.В., Сватъев А.В. Комплексная программа экспресс-диагностики функционального состояния и функциональной подготовленности организма – “ШВСМ”. – Запорожье, 2003 – 27 с.

УДК 616.83 – 085
ББК 410

Тетяна Скалій

КОНТРОЛЬ УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ “СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ”

У статті досліджено стан проблеми контролю та оцінювання знань та вмінь студентів ВНЗ. Визначено та обґрунтовано методикою оцінювання студентів факультету фізичного виховання з дисципліни “Спортивні ігри з методикою викладання (гандбол)” в умовах кредитно-модульної системи навчання.

Ключові слова: оцінювання, педагогічний контроль, гандбол, кредитно-модульна система

The state of the control and estimation of knowledges and skills problem of higher-schools students. The methodics of an estimation of students mastering discipline “Sport games and methodics (handball)” in view of credit-module system.

Key words: marking, pedagogical control, handball, credit-module system

Постановка проблеми. Корінне поліпшення якості підготовки майбутніх спеціалістів в галузі фізичного виховання і спорту може бути забезпечене не тільки суттєвим удосконаленням методів навчання, але і надійним зворотнім зв’язком, який реалізується через навчальну, творчу та практичну діяльність студентів.