

І. Б. Карпова, канд. пед. наук, доцент,
М. Л. Співак, ст. викл.,
В. Є. Ковтун, викл.,
В. П. Бацунов, ст. викл.
кафедри фізичного виховання

УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ПОТОЧНОГО КОНТРОЛЮ В БАЗОВОМУ (ОБОВ'ЯЗКОВОМУ) КОМПОНЕНТІ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Система оцінки з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» вміщує в собі комплекс обов'язкових контрольних тестів фізичної підготовленості.

Вибір комплексу тестів та визначення нормативів оцінки фізичної підготовленості залежить від мети занять. Основною метою занять оздоровчої спрямованості є зміцнення здоров'я, покращення стану серцево-судинної, дихальної, м'язової та інших систем організму, підвищення фізичної підготовленості.

У вищих навчальних закладах України оцінка фізичної підготовленості студентів здійснюється у відповідності з Державними тестами. Проте недосконалість використання запропонованої системи з метою оцінювання студентів з дисципліни очевидна. Тому актуальним завданням є розгляд методологічних аспектів проблеми визначення контрольних тестів і нормативних оцінок розвитку рухових якостей (фізичної підготовленості) студентів, виконання котрих дозволить отримати залік з фізичного виховання та забезпечить високий рівень здоров'я.

При виконанні фізичних вправ у взаємодію вступають практично всі органи та системи організму. Правильно підібрані тести та показані в них результати можуть слугувати не лише критерієм рівня розвитку рухових якостей, але й визначати рівень функціонування основних систем організму в цілому, як показника фізичного здоров'я студентів. А за умови включення відповідних вправ до оздоровчо-тренувальних занять можна чинити спрямовану дію на стимуляцію організму, тим самим підвищуючи рівень його функціонування, а значить і рівень здоров'я.

Численними дослідженнями встановлені найбільш значимі фізичні якості, що мають безпосередній зв'язок із показниками здоров'я — загальна витривалість і сила.

Загальна фізична витривалість заснована на функції аеробної системи (системи, яка забезпечує споживання організмом кисню), котра у свою чергу включає системи: серцево-судинну, легеневу, крові, тканинного дихання. Добра загальна витривалість позитивно позначається на будь-якій фаховій діяльності. Вона

підвищує стійкість до стомлення під час фізичної та розумової діяльності, під час роботи, яка потребує концентрації уваги.

Рівень сили характеризує певний морфофункціональний стан м'язової системи, яка забезпечує окрім рухової функції організму, ще три життєво необхідні функції — корсетну, обмінну та насосну. Для здоров'я необхідний певний морфофункціональний рівень м'язової системи як у цілому, так і кожної з основних м'язових груп — плечового поясу та спини, черевного пресу та ніг. При цьому необхідно враховувати, що між рівнем сили окремих м'язових груп зв'язок відносно слабкий. Через це необхідно, щоб усі основні м'язові групи мали достатній рівень сили.

Відносно менший рівень взаємозв'язку (котрий знаходиться у залежності від віку) спостерігається між показниками здоров'я та результатами рухових тестів, що характеризують швидкісні якості, спритність і гнучкість. Проте ці якості важливі для підтримки доброго самопочуття та високої працездатності. Окрім того, в молодому віці виявлений значний рівень взаємозв'язку показників працездатності з рівнем розвитку швидкісних якостей.

Виходячи з цього, на кафедрі фізичного виховання були визначені обов'язкові тести фізичної підготовленості, які характеризують рівень розвитку:

- загальної витривалості;
- сили м'язів рук, верхнього плечового поясу та черевного пресу;
- швидкісних якостей.

Належною нормою фізичної підготовленості студентів буде та, котра забезпечує високий рівень здоров'я. Якщо нормативний рівень фізичних якостей являє собою необхідну й обов'язкову умову для доброго стану здоров'я і може розглядатися як належний, як соціальний, то наднормативний рівень фізичних якостей є категорією індивідуальної потреби (інтересів). Із цього випливає, що фізичні якості доцільно розвивати і підтримувати на нормативному рівні.

Подальшим напрямом досліджень, на наш погляд, має бути визначення належних норм фізичної підготовленості студентів.

О. Ф. Клименко, канд. екон. наук, доцент,
О. Д. Шарапов, канд. техн. наук, професор
кафедри інформатики

УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ КОНТРОЛЮ ЗНАЬ

Удосконалення процесу контролю знань передбачає впровадження в учбовий процес нових сучасних інформаційних технологій контролю тому, що використання традиційних мето-