

УДК 796.035:378-057.87(063)

ББК Ч51я431

Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: Матеріали XII міжнародної науково-методичної конференції. За заг. ред. І.І. Вржесневського. – К.: НАУ, 2017. – С. 30.

Вржесневська А.І., Гейченко С.П., Скидан І.В.

«ІНДИВІДУАЛЬНА КАРТА ФІЗИЧНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ В СИСТЕМІ КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ НАУ» 28.05.2017 р.

Термін «Фізичні можливості» загалом використовується у спеціальній літературі як багаторівнева характеристика стану здоров'я і фізичної працездатності людини (В.В. Петровський, 1972, 1992; Т.Ю. Круцевич, 2008). На наш погляд фізичні можливості людини обумовлені не лише морфо-функціональними характеристиками організму та рівнем фізичної підготовленості, але й чинниками соціально-культурного буття, стилем життя, а для людей з виявленим діагнозом ще й параметрами захворювання (частота захворювань тощо). Тож, на нашу думку, індивідуальні фізичні можливості людини можуть розглядатися як комплекс антропологічних, адаптаційних та психофізіологічних властивостей, що репрезентуються у визначених соціокультурних контекстах і свідчать про резерви функціональних систем організму індивіда та визначають перспективні межі фізичних здібностей (І.І. Вржесневський, 2009).

Але ж, у контексті діяльнісного підходу фізичні можливості має сенс розглядати як інтегральну оцінку, яка визначає як стан, так і перспективні межі тілесності людини (у тому числі і як альтернативу контрольним нормативам у рейтингу оцінки з нашої дисципліни). Результати педагогічного тестування трансформовані у контрольні нормативи, не певною мірою відображають дійсну ступінь фізичних здібностей студентів та їх старанність у реалізації програмного матеріалу. На часі необхідність адаптації наявної системи контролю у фізичному вихованні з урахуванням елементів діагностики здоров'я (а не тільки фізичної підготовленості) та стилю життя.

Розроблена на кафедрі індивідуальна карта фізичних можливостей (І.І. Вржесневський, 2009) була нами модернізована у 2016 році та органічно структурована у РСО з фізичного виховання у НАУ у 2016-2017 н.р.. Ця карта була базовим елементом модульної контрольної роботи у I та II семестрах на I курсі. Як критерії оцінки фізичної можливостей були вибрані показники:

- фізичного розвитку та функціонального стану організму (блок № 1);
- фізичної підготовленості (блок № 2);
- захворюваності (блок № 3);
- показники самооцінки способу життя (блок № 4).

Для кожного блоку розроблені нами науково-обґрунтовані критерії, а також загальна шкала оцінки фізичних можливостей.

Використання індивідуальної карти фізичних можливостей як елемента системи контролю дозволяє більш виправдано використовувати фізичні вправи та навантаження у навчальному процесі, та долучити студента до процесу самоконтролю та самодіагностики.

У цьому контексті індивідуальна карта фізичних можливостей є інструментом додаткового позитивного мотиваційного впливу.