

Методика контроля на занятиях по физической культуре

в ИУИТе, РНИ и ИМТК

Здоровье и учеба студенческой молодежи взаимообусловлены и взаимосвязаны. Чем крепче здоровье студентов, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает ценность и подлинный смысл. Чтобы студенты хорошо адаптировались к условиям обучения в вузе, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы регулярная оптимальная двигательная активность и здоровый образ жизни.

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре и спорту – одно из наиболее важных слагаемых в формировании здорового образа жизни.

Контроль, как и учет, имеет организующее, развивающее и воспитывающее значение. Контроль за результатом и процессом труда – это контроль преподавателя физической культуры, как за своей деятельностью, так и за деятельностью студентов, за их взаимодействиями. Занятия физическими упражнениями оказывают на организм человека необычайно сильные, сложные и многообразные воздействия. Только правильно организованные занятия под наблюдением преподавателя физической культуры и врача, с соблюдением принципов спортивной тренировки укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность организма, способствуют росту спортивного мастерства.

24 марта 2014 г. Президент РФ Владимир Путин подписал Указ о возрождении советских норм физической подготовки "Готов к труду и обороне!", согласно которому с 1 сентября 2014 года в России начали внедряться советские нормы физической подготовки "Готов к труду и обороне" (ГТО) в современном формате. ГТО - программа физкультурной

подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях, существовавшая в СССР с 1931 по 1991 год.

План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" утвержден Правительством РФ.

Первый организационно-экспериментальный этап
Май 2014 года – декабрь 2015 года. Предусмотрено внедрение комплекса ГТО среди учащихся образовательных организаций в 12 субъектах Федерации.

В рамках этого этапа предусматривается апробация комплекса ГТО. Планируется проведение зимних и летних фестивалей комплекса ГТО среди учащихся, реализация организационных мероприятий, включая создание электронной базы данных и интернет-портала; создание и материально-техническое оснащение центров тестирования во всех субъектах Федерации, создание системы обучения кадров, а также информационно-пропагандистское, научное и методическое обеспечение.

Второй этап. 2016 год. Внедрение комплекса ГТО среди учащихся всех образовательных организаций страны, а также других категорий населения в 12 субъектах Федерации.

Третий этап. 2017 год. Повсеместное внедрение комплекса ГТО среди всех категорий населения России.

В связи с Указом Президента РФ В. В. Путина о возрождении советских норм физической подготовки "Готов к труду и обороне!" преподаватели физической культуры общеобразовательных учреждений (в том числе и высших учебных заведений) должны подготовить студентов к достойной сдаче контрольных нормативов, входящих в комплекс ГТО.

В соответствии с Указом Президента России В.В. Путина о внедрении комплекса ГТО в образовательный процесс кафедрами «Физическая культура» МИИТа предусмотрено тестирование физической

подготовленности студентов по таким нормативам: бег 60 м (сек.); бег 1000 м (мин.); прыжок в длину с места (см); подтягивание на перекладине (кол-во раз) – юноши; сгибание и разгибание рук из упора лежа (кол-во раз) – девушки.

Результаты, показанные студентами в период тестирования, вносятся в Паспорт здоровья студентов. Данные тестирования проводятся 2 раза в год и наполняют программы таких праздников, как Спартакиада Первокурсника и Спартакиада для студентов старших курсов.

Эти результаты являются объективным контролем, т.к. отражают физическую подготовленность студентов по годам обучения. Данные виды включаются в занятия по физической культуре ИУИТ, РНИ и ИМТК, и преподаватели ведут оперативный контроль. Предметом контроля является также включение видов в программу занятий по предмету Физическая культура.

Теоретический материал по дисциплине Физическая культура размещен на сайте секции «Физическая культура» ИУИТ, РНИ и ИМТК. В конце семестра преподаватели проводят для студентов теоретическое компьютерное тестирование.

Кроме теоретического тестирования в начале занятия по физической культуре студентам задаются вопросы из теоретического курса, позволяющие оценить теоретический уровень знаний занимающихся.

В процессе занятий преподавателями контролируется освоение методов самоконтроля студентов по таким показателям как частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление, вес и т.д.

Перед началом каждого занятия происходит контроль самочувствия студентов, обеспечивающийся опросом. Особое внимание уделяется студентам специальной медицинской группы.

Динамика физической подготовленности студентов определяется как по индивидуальным, так и по суммарным результатам показателей, которые сохраняются не только в Паспорте здоровья студентов, но и вносятся в базу

данных. Это позволяет сделать заключение об особенностях физической подготовленности студентов разных годов обучения.

На занятиях по физической культуре преподаватели ИУИТ, РНИ и ИМТК используют несколько видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное назначение.

1. Предварительный контроль. Проводится обычно в начале учебного года (семестра). Он предназначен для изучения состава студентов (состояния их здоровья, физической подготовленности, спортивной квалификации) и определения готовности к предстоящим занятиям (к усвоению нового учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы). Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

2. Оперативный контроль. Предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль, например, за готовностью к выполнению очередного упражнения, очередной попытки в беге, прыжках и т. п., осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т. п. Данные оперативного контроля позволяют регулировать динамику нагрузки на занятии.

3. Текущий контроль. Проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

4. Этапный контроль. Проводится для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одного семестра. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов дозирования физических нагрузок занимающихся.

5. Итоговый контроль. Проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих.

Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень спортивных результатов и т. п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

Нагрузка, испытываемая студентами на занятии по физической культуре, и работоспособность занимающихся в значительной мере зависят от правильного чередования работы и отдыха во время выполнения упражнений. Особенно важно знать, какая степень восстановления от предыдущего выполнения упражнения является оптимальной и как ее определить для данной категории занимающихся. Известно, что уменьшение или увеличение продолжительности отдыха, т. е. отклонение ее от оптимальной величины, приводит к возрастанию погрешностей в технике исполнения изучаемых упражнений. Есть данные научных исследований, которые говорят о том, что таким оптимумом является промежуток времени от окончания упражнения до установления пульса 90–100 уд./мин. Интервалами отдыха регулируется интенсивность нагрузки. В ее дозировании нужна большая осторожность, чтобы не нанести ущерб здоровью студентов.

Важным является и такой показатель, как самочувствие студентов после физической нагрузки.

Содержание педагогического контроля на занятиях по физической культуре в ИУИТ, РНИ и ИМТК:

- контроль за посещаемостью занятий;
- контроль за тренировочными нагрузками;

- контроль за состоянием студентов;
- контроль за техникой упражнений;
- учет спортивных результатов;
- контроль за поведением во время соревнований.

Видами контроля за проведением занятий по физической культуре в ИУИТе, РНИ и ИМТК являются:

- 1) хронометрирование деятельности занимающихся на занятии;
- 2) определение физической нагрузки во время занятия;
- 3) контрольные испытания;
- 4) педагогические наблюдения за учебно-воспитательным процессом.

Хронометрирование занятия. Одним из показателей эффективности занятия является его плотность. Различают общую (педагогическую) и двигательную (моторную) плотность занятия.

Общей плотностью называется отношение педагогически оправданных затрат времени к продолжительности занятия. Двигательной плотностью принято считать отношение времени, использованного непосредственно на любую двигательную деятельность занимающихся во время занятия, к его общей продолжительности.

Определение физической нагрузки во время занятия. Физическую нагрузку можно измерять различными способами, но наиболее доступным из них и поэтому самым распространенным является измерение частоты ударов пульса. На занятии у одного из студентов средней подготовленности подсчитывают пульс 8-10 раз. Как правило, пульс измеряют перед началом занятия, перед решением каждой из задач занятия и после нее. Так, в

частности, пульс измеряют перед подготовительной частью занятия, после нее, перед выполнением и после выполнения упражнений, с помощью которых решаются главные задачи занятия, перед заключительной частью занятия и после нее. Пульс подсчитывают в течение 10 с и умножают на 6, чтобы установить количество ударов в минуту. По окончании занятия составляют кривую нагрузки, откладывая по горизонтали время (мин) с указанием частей занятия, а по вертикали - частоту сердечных сокращений. По этой кривой судят об эффективности отдельных частей занятия в плане физической нагрузки. При этом, однако, следует иметь в виду, что изменения ЧСС происходят не только в зависимости от характера и величины мышечной работы, но и под влиянием эмоций, которые на занятиях по физическому воспитанию нередко достигают значительной силы. Поэтому относительно правильная оценка показателей пульсометрии возможна лишь при учете данных педагогического наблюдения, которые частично фиксируются в протоколе.

Контрольные испытания. В целях контроля за результативностью педагогического процесса проводится проверка физической подготовленности студентов. Контрольные испытания позволяют выявить уровень развития отдельных физических качеств, сравнить этот уровень с нормативными показателями и на этой основе составить обоснованные планы направленного развития физических качеств студентов.

Оценка результатов тестирования. Для комплексной оценки физической подготовленности студентов целесообразно при постоянном количестве тестов оценивать изменения по каждому тесту, характеризующему отдельные стороны подготовленности, и по сумме баллов, определяющей уровень подготовленности в целом.

Теоретическое компьютерное тестирование. Проверка теоретических знаний студентов на основе лекционного материала по физической культуре.

Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий (до занятий, во время проведения урока и после его окончания) включает;

-профилактику травматизма на уроках физкультуры, зависящего от качества страховки, разминки, подгонки инвентаря, одежды, обуви и т.п.);
-пропаганду оздоровительного влияния физкультуры, закаливания и занятий спортом на состояние здоровья студента с использованием плакатов, лекций, бесед и пр.

В равной степени надо учитывать особенности конкретного вида спортивной деятельности и тип физической активности. Некоторые виды спорта предъявляют свои особые требования к занимающимся. Их особенности могут привести к специфическим для этих видов спорта травмам. Неодинаковые требования к занимающимся предъявляют и различные виды физической активности. Для предотвращения травм на занятиях физической культурой и спортом каждому занимающемуся рекомендуется выполнять следующие правила:

1. Иметь для занятий соответствующие одежду, обувь, инвентарь и снаряжение;
2. Не стремиться сразу же к рекордным результатам, а улучшать свои спортивные показатели постепенно, без ущерба для здоровья;
3. Перед каждым занятием непременно выполнять разминочные упражнения, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;
4. Преподавателям физической культуры необходимо принимать все меры для предупреждения травматизма на занятиях по физической культуре, включая соблюдение техники безопасности студентами на занятиях по физической культуре и обеспечение страховок при выполнении занимающимися различных физических упражнений.

Студенту вуза кроме личностных и профессиональных качеств необходимо иметь крепкое здоровье и физическую подготовленность. Главную роль в решении этой задачи играет формирование у студентов здорового образа жизни.

Зав. кафедрой «Физическая культура ИУИТ

Ф.Р.Сибгатулина