

ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Постановка проблеми. Фізичне виховання студентів ЗВО (заклад вищої освіти) представляє собою процес вирішення певних виховно-освітніх завдань, якому властиві всі ознаки педагогічного процесу. Відмінною особливістю фізичного виховання є те, що воно забезпечує системне формування рухових вмінь і навичок, здійснює спрямований розвиток фізичних якостей студента, сукупність яких у вирішальній мірі визначає його фізичну дієздатність, тобто розвиток фізичних якостей є істотною стороною фізичного виховання в ЗВО [2].

Мета дослідження – охарактеризувати види контролю, що доцільно проводити впродовж занять з фізичного виховання зі студентами ЗВО.

Результати дослідження. Цілеспрямоване керування розвитком фізичних якостей є неможливим без належного контролю стану організму, що обумовлює спостереження за зміною його функціональних можливостей, застосування раціональної системи контролю фізичного розвитку, фізичній підготовленості й працездатності студентів. Визначення рівня оволодіння головними елементами фізичної культури студентів відбувається через комплексну перевірку й оцінку необхідних знань, методичних і практичних вмінь, загальної фізичної, спортивно-технічної підготовленості й функціональних показників.

Педагогічний контроль у фізичному вихованні представляє собою систему показників, що надають об'єктивну інформацію про динаміку (позитивну або негативну) фізичних параметрів студентів (фізичний розвиток, фізичну підготовленість, працездатність і стан здоров'я) у процесі їхнього навчання у закладі вищої освіти, що, у подальшому, здатне визначити перспективи їхнього розвитку. З метою докладного аналізу рівня фізичного розвитку й підготовленості студентів проводяться наступні види діагностики:

- основна, відбувається 2 рази на рік (у вересні й у травні);
- проміжна, відбувається впродовж навчального семестру.

До основних способів контролю рекомендуємо включати:

1. Перевірку студентів медичними працівниками (встановлення студентів із патологічними відхиленнями у стані здоров'я, визначення необхідних обмежень у фізичному навантаженні – переведення їх для занять у спеціальній медичній групі або групах ЛФК.

2. Проведення обстеження рівня фізичної підготовленості й основних функціональних показників в основних навчально-

тренувальних групах з видів спорту. Оцінка наступних якостей і фізіологічних показників:

I курс. Оцінка фізичних якостей:

– силові й швидкісно-силові якості – стрибок у довжину й вгору з місця, кидок набивного м'яча вагою 1 кг двома руками через голову, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, підніманні тулубу із положення лежачи;

– витривалість – тест Купера;

– швидкість – біг 10 метрів з ходу й 30 метрів зі старту;

– спритність – човниковий біг 4x9 метрів;

– гнучкість – нахил вперед стоячи на гімнастичній лаві, сидячи на полу.

Оцінка функціонального стану основних систем організму:

– проба PWC 170 з використанням степ-тесту;

– проба зі зміною положення тіла;

– визначення частоти дихання й артеріального тиску;

– функціональна проба із затримкою дихання.

II курс. Оцінка фізичних якостей:

– силові й швидкісно-силові якості – стрибок у довжину й вгору з місця, кидок набивного м'яча вагою 2 кг двома руками через голову, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, підніманні тулубу із положення лежачи, піднімання ніг із положення лежачи;

– витривалість – біг 2000 метрів для юнаків й 1500 метрів для дівчат, стрибки через скакалку;

– швидкість – біг 20 метрів з ходу й 30 метрів зі старту;

– спритність – човниковий біг 4x9 метрів;

– гнучкість – нахил вперед стоячи на гімнастичній лаві, сидячи на полу.

Оцінка функціонального стану основних систем організму:

– проба PWC 170 з використанням степ-тесту;

– проба зі зміною положення тіла;

– визначення частоти дихання й артеріального тиску;

– функціональна проба із затримкою дихання [1].

Ці обстеження допоможуть визначити індивідуальні фізіологічні особливості студентів, і стан їхньої фізичної підготовленості, види обстежень можуть корегуватись в залежності від виду спорту.

Висновки. З метою ефективного планування й проведення занять з фізичного виховання у ЗВО викладач повинен систематично одержувати інформацію про загальний стан студента й вплив тренувального навантаження на організм, тому тренувальна діяльність студента повинна проводитись в умовах систематичного контролю.

Вищевикладене свідчить про необхідність розробки універсальної методики обстеження фізичного стану студентів, що включає комплекс доступних інформативних тестів й способів оцінки, які дозволяють одержати достовірні результати контролю.

Література:

1. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
2. Al-Hariri M.T. Utilization of internet by health colleges students at the niversity of Dammam / M.T. Al-Hariri, A.A. Al-Hattami // Journal of Taibah University Medical Sciences, 2015. – Vol. 10. – № 1. – P. 66-73.