

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ

УДК 796.01

КОНТРОЛЬ ЗА ЗДОРОВЬЕМ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Д.О. Виленская, 3 курс

*Научный руководитель – Л.Л. Шебеко, к.м.н., доцент
Полесский государственный университет*

Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся является необходимым условием для формирования физически развитого и здорового человека. Сущность контроля заключается в выявлении, осмысливании и оценке реальных условий, конкретных фактов динамики и результатов педагогического процесса. Благодаря контролю накапливаются данные о физическом состоянии, технико–тактической подготовленности, количественных достижениях занимающихся. Кроме этого, систематически проверяется эффективность применяемых средств, методов и организационных форм, выясняется характер затруднений и неудач в учебном процессе, волевая устойчивость и работоспособность занимающихся. Эти данные позволяют точнее планировать и корректировать учебно–воспитательный процесс, тем самым способствуя улучшению его качества и эффективности. Данные контроля и учета используются также при подведении итогов за определенный период времени.

Ведущими видами контроля в школах являются педагогический и врачебный. Педагогический контроль позволяет проверить правильность подбора средств, методов и форм занятий, что создает возможность при необходимости вносить коррективы в ход педагогического процесса, а врачебный контроль, в свою очередь, направлен на исследование и оценку состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности людей, занимающихся физическими упражне-

ниями и спортом. Совершенствование форм контроля за развитием учащихся и улучшение педагогического процесса являются как важными задачами, так и актуальной проблемой.

Цель исследования – определить варианты использования педагогического и врачебного контроля в процессе физического воспитания в школах.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе школ городов Иванново и Пинска, а также Пинского и Лунинецкого районов. В исследовании приняли участие 30 учителей физической культуры и 15 медицинских работников школ.

Учителям физической культуры и медицинским работникам были предложены анкеты, которые состояли из 8 вопросов. Анкета для медицинских работников школ предполагала определение используемых форм контроля за здоровьем учеников, а анкета для учителей физической культуры – выявление видов и методов контроля, используемых на уроках физической культуры.

В анкете для медицинских работников в качестве показателей физического развития школьников были предложены: длина тела, масса тела, кистевая динамометрия, стантовая динамометрия, цвет кожи, осанка и окружность грудной клетки, частота сердечных сокращений (ЧСС), показатели дыхания. Проанализировав анкеты медицинских работников школ можно заметить, что более половины медработников (57%) исследуют длину тела, массу тела, частоту сердечных сокращений и осанку как показатели физического развития, оставшиеся 43% исследуют осанку и окружность грудной клетки, однако не используют некоторые вышеперечисленные методы.

Следует отметить, что 72% испытуемых ответили, что не используют другие показатели, так как не им не хватает времени, оставшиеся 28% считают что в этом, по их мнению, нет необходимости.

На вопрос как часто следует проводить процедуру врачебного контроля, 57% медицинских работников ответили, что процедуру медицинского контроля следует проводить раз в полугодие, а 43% – раз в четверть.

Из 100% опрошенных было выявлено, что 28% не проводят какие-либо пробы для оценки функционального состояния организма. Оставшиеся 72% проводят пробу Штанге и Генчи для оценки функционального состояния дыхания, что позволяет судить о тренированности организма.

На вопрос, почему не проводят пробы либо проводят только выбранные ими пробы, было выявлено, что у 86% респондентов нет времени для проведения проб, а у 14% – нет специальной аппаратуры.

Все 100% респондентов считают, что наиболее важными пробами для оценки функционального состояния организма являются проба Руфье (проба с приседаниями), проба Штанге и Генчи (на задержку дыхания). 43% опрошенных медицинских работников также считают, что необходимо проводить гарвардский степ-тест, 14% – клиностатическую пробу и 14% – ортостатическую пробу.

В анкете для учителей физической культуры были предложены следующие методы педагогического контроля: педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, хронометрирование занятий и пульсометрия. Проанализировав данные анкет учителей физической культуры, было выявлено, что 33% учителей физической культуры на своих занятиях используют педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов и пульсометрию, считая эти методы наиболее информативными. Следует отметить, что 13% выбирают все вышеперечисленные методы, кроме пульсометрии. Также по данным анкет можно увидеть, что 27% респондентов считают, что такой метод педагогического контроля, как опрос – не является информативным методом и поэтому они не считают необходимым его проводить. 20% учителей выбирают на занятиях педагогическое наблюдение, прием учебных нормативов, контрольные и другие соревнования. Это, по их мнению, быстро и удобно. 7% респондентов выбирают педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов и хронометрирование.

54% опрошенных не выбирают другие методы педагогического контроля, так как у них нет времени для их проведения на занятиях, 33% не считают необходимым их проводить, а 13% считают, что это доставляет много хлопот.

Выбранные методы 20% учителей проводят раз четверть, а оставшиеся 80% – раз в полугодие.

На вопрос: «Проранжируйте по значимости методы педагогического контроля» – 67% респондентов поставили педагогическое наблюдение на первое место, 27% – прием учебных нормативов и 7% – опрос учащихся. На последнее место 67% учителей поставили хронометрирование, а 33% – тестирование.

По данным литературных источников, метод педагогического наблюдения является самым информативным и 60% опрошенных с этим согласились. Однако 7% считают, что большую инфор-

мацию предоставит пульсометрия, а 33% утверждают, что самый информативный метод – это контроль учебных нормативов.

На вопрос: «Какие виды педагогического контроля учителя используют на занятиях физической культурой» – 60% ответили, что используют только предварительный контроль и итоговый контроль, ссылаясь на то, что у них либо нет времени для проведения данного вида контроля, либо они не считают это необходимым. Следует отметить, что оставшиеся 40% используют еще и этапный контроль, считая его необходимым видом в процессе физического воспитания.

Выводы: Изучив анкеты учителей школ и медицинских работников, можно сделать вывод, что большинство опрошенных учителей и медицинских работников используют стандартные наиболее информативные и доступные для учащихся педагогические методы и медицинские тесты. Следует отметить, что более половины учителей считают, что педагогическое наблюдение и пульсометрия – это наиболее информативные методы педагогического контроля, которые позволяют не только определить уровень тренированности организма, но и подобрать индивидуальную программу для учащегося с учетом его состояния здоровья и уровнем тренированности. Исходя из данных анкет медицинских работников, можно заметить, что все респонденты считают проведение проб необходимым для оценки функционального состояния учеников, однако не проводят их из-за нехватки времени или отсутствия аппаратуры.

Список использованных источников

1. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. Высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский – 2-е изд., доп.– М.: ВЛАДОС 2002. – 512 с.
2. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. Высш. Пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: Академия, 2002. — 264 с.
3. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: Учебник / Г.А. Макарова – М: Советский спорт, 2003. – 480с.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ.высших учеб.заведений / Ж.К. Холодов, В.С Кузнецов – 2-е изд., испр. И доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.
5. Якуш, Е. М. Средства, методы и принципы физического воспитания : пособие / Е. М. Якуш. – Минск: БГУФК, 2014. – 86 с.