

## КОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СУЧАСНОМУ ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

*Контроль і спостереження є частина навчального процесу в вищому навчальному закладі. У статті аналізуються види контролю, що здійснюються впродовж проведення навчально-тренувальних занять з фізичного виховання у ВНЗ.*

**Ключові слова:** вид, ВНЗ, заняття, контроль, навчання, студент, фізичне виховання.

**Постановка проблеми.** Вирішення завдань фізичного виховання студентів забезпечується за допомогою різних взаємозалежних компонентів, що формують основи фізичної культури особистості студента з урахуванням його стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, індивідуальних мотивів, інтересів й потреб, при цьому спираючись на навчальний матеріал з фізичного виховання певного учбового відділення вида спорту, який реалізується за допомогою розділів програми (теоретична підготовка, фізична підготовка тощо) й контролю за проведенням навчально-тренувального заняття (Т. Г. Савкин, 2005; В. И. Дубровский, 2002; Т. Ю. Круцевич, 1985 й інші).

Фізичне виховання студентської молоді є одним із найважливіших напрямів сучасної вищої освіти. Воно спрямовується на вирішення таких завдань, як:

- збереження й зміцнення здоров'я студентів;
- своєчасне формування життєво важливих рухових вмінь і навичок;
- розвиток фізичних якостей і забезпечення належного рівня фізичної підготовленості;
- ознайомлення з будовою й основними функціями свого тіла;
- виховання стійкого інтересу до занять руховою активністю й вироблення звички до ведення здорового способу життя;
- збереження, зміцнення й відновлення фізичного, психічного й духовного здоров'я.

Особливо важливе значення у навчально-тренувальному процесі з фізичного виховання студентів мають лікарський і педагогічний контроль [5], а також самоконтроль. Всі ці види контролю дозволяють не тільки своєчасно виявити які-небудь патологічні явища в організмі студента, але й у певній мірі зробити висновок про раціональність планування й проведення навчально-тренувальних занять [1].

Дослідження виконувалось за планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання НТУУ "Київський політехнічний інститут".

### **Мета, завдання роботи, матеріал і методи**

**Мета дослідження** – характеризувати види контролю, що доцільно проводити впродовж занять з фізичного виховання зі студентами ВНЗ.

**Методи дослідження** включали вивчення й аналіз літературних джерел.

**Результати дослідження.** Заняття фізичним вихованням і спортом – це один з основних й ефективних шляхів зміцнення здоров'я і досягнення фізичної досконалості студентів. Систематичні заняття фізичною культурою й спортом позитивно впливають на організм, студенти, які регулярно тренуються зберігають свою фізичну працездатність на оптимальному рівні.

Проблема оптимізації здоров'я й фізичного розвитку студентів в умовах сучасного вищого навчального закладу представляється особливо гострою [3]. Серйозною проблемою є незадовільний стан здоров'я й фізичного розвитку значної частини студентів вузів неспортивної спрямованості. Таким чином, ефективність фізкультурно-оздоровчої роботи у вищих навчальних закладах залежить від врахування ряду важливих чинників:

- отримання належного рухового режиму життєдіяльності студентів;
- доцільне комплексне використання основних засобів фізичного виховання, гігієнічних факторів;
- режиму харчування, навчання й відпочинку;
- раціональне застосування різних форм організації рухової активності в повсякденному житті (самостійна рухова діяльність або індивідуальна робота з фізичного виховання);
- використання нетрадиційних методик, що спрямовані на зміцнення та відновлення здоров'я, методики психофізичної і дихальної гімнастики тощо.

У зв'язку з модернізацією вищої освіти особливу значимість придбало вдосконалення фізичного виховання студентів, оскільки студентський період життя є важливим у становленні й вдосконаленні фізичних якостей. В процесі фізичного виховання здобувається широке коло фізкультурних і спортивних знань соціологічного, гігієнічного, медико-біологічного й методичного змісту. Знання роблять процес заняття фізичними вправами більш осмисленим й, у силу цього, більш результативним. Таким чином,

фізичне виховання 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 ВНЗ.

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 [2], 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 вищому навчальному закладі, що, у подальшому, здатне визначити перспективи їхнього розвитку [3]. 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 [6, 7] 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 РВС 170 з використанням степену-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 РВС 170 з використанням степену-тесту.
- Проба зі зміною положення тіла.
- Визначення частоти дихання й артеріального тиску
- Функціональна проба із затримкою дихання.

#### ***III 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, присідання на одній нозі.

- Витривалість – біг 3000 метрів для юнаків й 2000 метрів для дівчат, стрибки через скакалку.
- Швидкість – біг 30 й 60 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 РWC 170 з використанням степену-тесту.
- Проба зі зміною положення тіла.
- Визначення частоти дихання й артеріального тиску
- Функціональна проба із затримкою дихання.

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

### **Висновки**

1. Заняття фізичною культурою і спортом пред'являють до студента достатньо високі вимоги й здійснюють на його організм глибокий різносторонній вплив.

2. З метою ефективного планування й проведення навчально-тренувальним процесом 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.

3. Досягнення спортивних результатів визначається не тільки величиною тренувального навантаження, але й інформацією про рівень коливань у стані студента, таким чином, інформативність показників контролю повинно визначатись за допомогою динаміки результатів тестів.

4. 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.

Подальші дослідження планується провести з метою визначення взаємозв'язку окремих компонентів фізичної підготовленості студентів.

### **Використані джерела**

1. Ашмарин Б. П. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 223 с.
2. Зайцева В. В. Проблемы оценки физического состояния человека // Моделирование и комплексное тестирование в оздоровительной тренировке: Сборник научных трудов / Под ред. В. Д. Сонькина. – М., 1991. – С. 3-27.
3. Іващенко В. П. Вступ до вищої освіти: навч. посіб. / В. П. Іващенко, В. В. Приходько, О. Г. Ясев. – Дніпропетровськ: РВА "Дніпро-VAL", 2007. – 194 с.
4. Основы спортивной тренировки и методы контроля за состоянием организма студентов в вузе / под ред. Т. Г. Савкина. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 374 с.
5. Приходько В. В. Педагогічний контроль у вищій школі: навч. посібник / В. В. Приходько, В. Г. Вікторов / Заг. ред. і передмова В. В. Приходько. – Дніпропетровськ: Національний гірничий університет, 2009. – 150 с.
6. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. Учеб. пособ. – Донецк, ДонНУ, 2005. – 290 с.
7. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: Навч. посібник. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 360 с.

*Kuz'minova M. I., Uskova S. M.*

### **CONTROL ON PHYSICAL EDUCATION STUDIES IN MODERN HIGH SCHOOL**

*Control and supervision are part of educational process in high school. The types of control, that come true during realization of educational studies on physical education in high school, are analyzed in the article.*

**Key words:** *control, educating, high school, kind, physical education, student, studies.*

*Стаття надійшла до редакції 07.09.2013 р.*

