

Тищенко Ксения Александровна

студентка

Хабарова Ольга Леонидовна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО И ОПЕРАТИВНОГО КОНТРОЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Аннотация: в статье определяется возможность использования различных видов текущего и оперативного контролей путём внедрения в образовательный процесс. Они позволяют отслеживать динамику физической подготовки, своевременно выявлять и устранять проблемы, повышать качество учебного процесса.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, студенческая молодёжь, высшее учебное заведение, текущий контроль, оперативный контроль.

Студенты – одна из самых многочисленных групп молодёжи в стране. В последнее время количество вузов значительно возросло, и число студентов превысило 10 млн человек [2]. С точки зрения биологии и медицины, студенты обычно относятся к подросткам на этапе социального становления. Это требует особого внимания как со стороны администрации учебных заведений, так и исследователей, занимающихся вопросами здоровья этой группы населения [4; 5].

Необходимо уделить внимание здоровью подростков, поскольку они – будущие студенты университетов, техникумов и колледжей.

По данным расчётной статистики Росстата «Заболеваемость подростков в возрасте 15–17 лет по основным классам, группам и отдельным болезням», с 2000 по 2020 год число впервые выявленных заболеваний у пациентов этого возраста выросло на 37,71%.

Известный учёный, академик РАМН Ю. П. Лисицын считает, что здоровый образ жизни – залог здоровья [6]. Также отмечает и доктор биологических наук Р.А. Абзалов, говоря, что здоровый образ жизни – это активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья [1]. Эту точку зрения также разделяют и другие специалисты.

В современном обществе физическая культура является неотъемлемой частью здорового образа жизни человека [3]. Она способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности, развитию физических качеств.

Физическая культура играет важную роль в жизни студентов, особенно тех, кто обучается на очной форме. Это не только способ поддержания здоровья и физической формы, но и средство развития личности, формирования общественной культуры и сплочения студенческого сообщества. Поэтому важно внедрять в образовательный процесс различные виды контроля, что является актуальной и значимой задачей.

Текущий контроль – это систематическое наблюдение за состоянием физической подготовленности студента в течение определенного периода времени (например, семестра). Он позволяет отслеживать динамику развития физических качеств, таких как сила, выносливость, гибкость, координация и т. д. Текущий контроль может проводиться в форме тестирования, которое включает в себя выполнение различных упражнений и заданий.

Текущий контроль позволяет проследить динамику показателей индивидуального состояния занимающихся: степень утомления после занятия, ход восстановительных процессов между данным и очередным занятием, а также состояние занимающихся перед началом следующего занятия. Данные текущего контроля помогают оценить отставленный тренировочный эффект (ОТЭ) и служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

Методы текущего контроля в физической культуре для студентов играют важную роль в оценке и повышении эффективности учебного процесса. Они возможны благодаря разнообразным способам, таким как педагогическое наблюдение, проведение опросов среди студентов и применение учебных нормативов [1].

Одним из ключевых методов текущего контроля является педагогическое наблюдение. Преподаватели могут внимательно следить за выполнением студентами упражнений, контролировать правильность их выполнения, помогать корректировать технику и обеспечивать безопасность во время занятий по физической культуре. Педагогическое наблюдение позволяет не только оценить текущий уровень физической подготовки студентов, но и дать рекомендации по ее дальнейшему улучшению.

Опросы также являются эффективным методом текущего контроля. Они позволяют выявить уровень усвоения материала, понимание студентами темы занятий, интерес к занятиям по физической культуре и выявить возможные трудности, с которыми сталкиваются обучающиеся. Результаты опросов помогают преподавателю адаптировать учебный процесс под потребности студентов.

Применение учебных нормативов также играет важную роль в текущем контроле в процессе занятий по физической культуре. Студенты должны соответствовать определенным требованиям по физической подготовке, их результаты могут оцениваться на основе данных нормативов, что позволяет объективно оценить их прогресс.

Оперативный контроль – это кратковременное наблюдение за состоянием студента непосредственно во время занятия. Данные оперативного контроля позволяют оперативно определить срочный тренировочный эффект (СТЭ) в рамках одного занятия. Он позволяет оценить реакцию организма на физическую нагрузку и определить уровень утомления. Оперативный контроль может осуществляться с помощью измерения частоты сердечных сокращений, артериального давления, частоты дыхания и других показателей.

Таким образом, оперативный контроль играет важную роль в обеспечении эффективности и безопасности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов. Он позволяет своевременно выявлять и устранять проблемы, повышать уровень физической подготовленности, снижать риск травм и переутомления.

Для проведения текущего и оперативного контроля необходимо использовать различные средства и методы. К ним относятся: тестирование физических качеств; измерение функциональных показателей; оценка техники выполнения упражнений; наблюдение за поведением студента во время занятий.

Выбор средств и методов контроля зависит от целей и задач физического воспитания, а также от уровня подготовленности студентов.

Для студентов первого курса рекомендуется проводить тестирование основных физических качеств (силы, выносливости и гибкости), а также измерение функциональных показателей (частоты сердечных сокращений и артериального давления) после выполнения физических упражнений. Это позволит оценить исходный уровень физической подготовленности и разработать индивидуальную программу тренировок.

Важно отметить, что текущий и оперативный контроль должны быть систематическими и регулярными. Только в этом случае они будут эффективными и позволят достичь поставленных целей.

Различные методы контроля применяются для оценки физической подготовки студентов в учебных заведениях. Оценка физической подготовки студентов осуществляется на индивидуальном уровне, что позволяет учитывать особенности каждого студента.

Важным аспектом контроля над уровнем физической подготовленности студентов является активизация слабых студентов. Информация о контроле за уровнем физической подготовленности студентов помогает выявить слабые стороны и разработать дальнейшие меры по улучшению физической подготовки [7].

Таким образом, средства текущего и оперативного контроля по физической культуре для студентов очной формы обучения позволяют не только повысить эффективность обучения, но и способствует формированию здорового образа жизни, развитию социальных навыков, общественной культуры среди студентов и повышения эффективности занятий по физической культуре в учебных заведениях.

Список литературы

1. Абзалов Р.А. Теория физической культуры: курс лекций / Р.А. Абзалов. – Казань: Матбугат йорты, 2002. – С. 206.
2. Голиков Л.В. Факторы, влияющие на укрепление и устойчивость здоровья студентов / Л.В. Голиков, Ю.Н. Комаров // Здоровье человека: Материалы III международного конгресса валеологов (Санкт-Петербург, 23–25 апреля 2002 г.). – СПб., 2002. – С. 53–55.
3. Зыкун Ж.А. Значимость физической культуры для студентов в современном мире / Ж.А. Зыкун, А.И. Конон // Молодой ученый. – 2018. – №46 (232). – С. 412–415. EDN VMLKWE
4. Казин Э.М., Кураев Г.А., Панина Т.С., Федоров А.И. Центры содействия укреплению здоровья обучающихся воспитанников образовательных учреждений. – Новокузнецк: ИПК, 2000. – С. 258.
5. Кряжевских Н.С. Применение терренкуров на занятиях по физическому воспитанию для групп отделения лечебной физической культуры / Н.С. Кряжевских, Л.В. Капилевич // Вестник Томского государственного университета. – 2014. – №379. – С. 181–183. EDN RZJCAV
6. Лисицын Ю.П. Санология – наука об общественном здоровье и здоровом образе жизни / Ю.П. Лисицын // Здравоохранение РФ. – 1989. – №6.
7. Рыженкова Л.И. Физическая подготовленность студентов, как элемент профессиональной культуры будущего специалиста / Л.И. Рыженкова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3EhaTv> (дата обращения: 25.06.2024).