

ПРОБЛЕМЫ КОНТРОЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

*Сахновская Н.Л., Глазько Т.А., канд. пед. наук, доцент
Минский государственный лингвистический университет,
г. Минск, Республика Беларусь*

Введение. Учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» только тогда можно считать управляемым, когда он включает три компонента: планирование, его реализацию и контроль за реализацией планирования. В системе высшей школы все это осуществляется на основе нормативных документов, в том числе, типовой государственной программы по дисциплине. Однако, несмотря на то, что в данной программе предложены виды испытаний и уровни оценки результатов, на кафедрах, как правило, разрабатывают свои «пакеты» контрольных тестов и упражнений. В данном случае не всегда выбор средств для контроля основан на статистически достоверных результатах, учете направленности и использовании средств в процессе физического воспитания студентов.

Целью настоящего исследования являлся аналитический обзор имеющихся в литературе сведений о контрольных упражнениях, применяемых преподавателями для оценки уровня двигательной подготовленности студентов специальных медицинских групп (СМГ).

Методом исследования являлся анализ учебной и учебно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. В физическом воспитании довольно широко практикуются нормативные способы количественной постановки задач и оценки результатов их выполнения [1]. Л.П. Матвеев отмечает, что если нормативы верно соотнесены с задачами и условиями их реализации, то они количественно четко указывают граничные и промежуточные параметры на пути к цели. По выполнению либо невыполнению их можно с известной определенностью судить о том, как идет реализация поставленных задач, соответствует ли ход физического воспитания намеченному, какова эффективность примененных в нем средств и методов, насколько удалось повлиять благодаря их применению на динамику физического развития и физической подготовленности обучающихся.

В теории и практике физического воспитания проблеме разработки адекватных нормативов уделяется большое внимание.

В связи с этим в настоящем исследовании были проанализированы учебные программы, различного рода пособия специалистов Беларуси и Российской Федерации в области физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

В результате обобщения результатов научного поиска, выявлено, что в рамках контроля за физическим состоянием студентов самыми противоречивыми являются варианты подбора контрольных упражнений, оценивающих уровень физической подготовленности студентов СМГ.

Разные специалисты предлагают применение в учебном процессе контрольных испытаний, оценивающих:

- скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места, прыжок вверх с места, подъем туловища из положения лежа на спине и животе за 30 с, приседания за 30 с, бросок набивного мяча 2 кг);
- выносливость (12-минутный бег, 6-минутный бег или бег в сочетании с ходьбой);
- силовые способности (сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, скамейке, стоя на коленях; подтягивание на высокой (муж.) и низкой (жен.) перекладинах; поочередное поднятие разноименных руки и ноги в положении лежа на животе; приседания; удерживание на весу верхней части туловища до отказа в положении лежа на животе; поднятие туловища из положения лежа на спине, животе; поднятие прямых (согнутых) ног в висе на гимнастической стенке или то же лежа на спине; присед на одной ноге с опорой о стену);
- гибкость (наклон туловища в положении сидя на полу);

- координацию движений (челночный бег, броски и ловля теннисного мяча от стены за 30 с, прыжки через скакалку за 30 с, стойка на одной ноге);
- скоростные способности (бег на 30 м с высокого старта).

Нормативы физической подготовленности по Л.П. Матвееву условно подразделяются на нормативы, отражающие преимущественно степень развития физических качеств как основы двигательных способностей, и нормативы, отражающие степень сформированности двигательных умений и навыков. Разработка комплекса нормативов, которые адекватно выражали бы количественные параметры результатов, предусматриваемых в физическом воспитании, предполагает выяснение прежде всего двух вопросов: 1) какие из числа проявлений физических возможностей человека выбрать в качестве наиболее информативных показателей всесторонней физической подготовленности; 2) какой уровень этих показателей следует считать нормой [1].

В связи с этим в исследовании параллельно были проанализированы средства, применяемые различными преподавателями в процессе физического воспитания студентов СМГ. Классически они были подразделены на специфические (физические упражнения) и неспецифические (гигиенические факторы, оздоровительные силы природы, самомассаж).

В результате анализа выявлено, что в подавляющем большинстве случаев преподаватели применяют упражнения для развития силовых способностей различных групп мышц (по анатомическому признаку: мышц верхних и нижних конечностей, брюшного пресса, спины, малого таза, шеи и т.д.); а также упражнения различного характера воздействия на организм занимающихся (общеразвивающие, корригирующие, восстановительные, профилактические, лечебные, дыхательные, релаксационные). Все применяемые в занятиях со студентами СМГ средства, как правило, были направлены на преимущественное развитие двигательных способностей: выносливости; силовых способностей; координации; гибкости.

Заключение. Таким образом в процессе сравнения, применяемых в учебном процессе средств и упражнений, выбранных в качестве контрольных, определяющих развитие физических качеств, выявлено их противоречие, которое заключается в том, что:

- среди контрольных упражнений зачастую используются упражнения, являющиеся противопоказанными при наличии наиболее часто встречающихся у студентов заболеваний;
- с помощью контрольных упражнений пытаются оценить развитие тех качеств, которые в учебно-тренировочном процессе студентов СМГ не развивались (например, скоростно-силовые, скоростные);
- в практике оценки результатов тестирования зачастую используется усредненная оценка, не учитывающая контингент занимающихся в конкретном учреждении высшего образования, что искажает действительную картину их подготовленности и снижает уровень мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- отсутствие массовых специализированных обследований и разработки научно обоснованной градации оценки результатов контрольных упражнений привело к тому, что преподаватели либо смотрят на наличие прироста результатов, либо за основу берут результаты, принятые для студентов без учета их принадлежности к медицинской группе;
- некоторые преподаватели недооценивают важность контроля за уровнем физической подготовленности студентов СМГ, отдавая предпочтение тестированию функциональных возможностей организма, хотя именно комплексная оценка физического состояния организма занимающихся является залогом успешности процесса их физического воспитания.

Литература

Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.