

Технология педагогического контроля и
самоконтроля в учебно-тренировочно процесс.

Содержание

Введение

1. Педагогический контроль, содержание, цель, место, значение в учебно-тренировочном процессе.
2. Самоконтроль, содержание, цель, место, значение в учебно-тренировочном процессе.
3. Коррекция содержания самостоятельных, учебно-тренировочных, тренировочных занятий, выступления в соревнованиях с учетом показателей педагогического контроля и самоконтроля.

Заключение

Литература

Введение

Организм здорового человека имеет высокую сопротивляемость к воздействию разнообразных факторов внешней среды, в том числе и к болезнетворным микроорганизмам. Кроме того, органы нашего тела имеют большой запас прочности - огромный функциональный резерв, который организм использует в различных трудных ситуациях для защиты от повреждений и поддержания нормальных условий жизнедеятельности, т.е. для сохранения здоровья. Известный ученый Н.М. Амосов считает, что количество здоровья можно определить как сумму "резервных мощностей" основных систем организма. Отклонения от нормы здоровья происходят в том случае, когда естественные защитно-приспособительные реакции организма недостаточно активны и поэтому его устойчивость к любым повреждающим влияниям снижена. Характер же заболевания и его локализация (пострадают ли при этом почки, сердце, мозг или желудочно-кишечный тракт) в значительной мере определяется конкретными особенностями данного организма. Таким образом, естественно-защитные реакции являются одним из самых главных условий существования жизни на земле. Они лежат в основе приспособляемости - способности живых органов сохранять и совершенствовать свою структуру и функции при различных изменениях внешней и внутренней среды. Защитно-приспособительные реакции могут быть специфическими и неспецифическими. Специфические - это иммунитет, вырабатываемый организмом на определенную инфекцию. Например - иммунитет после перенесенных заболеваний - корь, оспа и т.д. Главным принципом физического воспитания является его оздоровительная направленность, что обеспечивается всем содержанием и организацией работы по физическому воспитанию, в частности обязательностью врачебного контроля.

1. Педагогический контроль, содержание, цель, место, значение в учебно-тренировочном процессе.

Педагогический контроль - это планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физическими упражнениями. Полноценный контроль требует от педагога специальных знаний и умений, обеспечивающих правильное наблюдение, анализ и оценку действий занимающихся, выявление недочетов в собственных действиях, определение степени пригодности и эффективности средств, методов и организационных форм работы в конкретных условиях и учебных ситуациях. На этой основе возможно устранение замеченных недостатков или же предупреждение их на последующих занятиях.

Содержание педагогического контроля:

контроль за посещаемостью занятий;
контроль за тренировочными нагрузками;
контроль за состоянием занимающихся;
контроль за техникой упражнений;
учет спортивных результатов;
контроль за поведением во время соревнований.

Виды педагогического контроля. Широко распространенными видами педагогического контроля за проведением занятий по физическому воспитанию являются:

- 1) хронометрирование деятельности занимающихся на занятии;
- 2) определение физической нагрузки во время занятия;
- 3) контрольные испытания;
- 4) педагогические наблюдения за учебно-воспитательным процессом.

Хронометрирование занятия. Одним из показателей эффективности занятия является его плотность. Различают общую (педагогическую) и двигательную (моторную) плотность занятия.

Общей плотностью называется отношение педагогически оправданных затрат времени к продолжительности занятия. Двигательной плотностью принято считать отношение времени, использованного непосредственно на любую двигательную деятельность занимающихся во время занятия, к его общей продолжительности.

Усилия, которые преподаватель затрачивает на все виды педагогической деятельности, его задания и педагогические приемы могут быть полностью или частично целесообразными.

В зависимости от этого все виды деятельности занимающихся бывают рациональными или нерациональными. Педагогически оправданными затратами времени можно считать лишь те, которые необходимы для решения задач данного занятия и воспитания занимающихся.

При оценке полученных данных следует иметь в виду, что общая плотность полноценного занятия должна приближаться к 100%. Что касается двигательной плотности, то в зависимости от типа занятия ее показатель может изменяться. Так, на занятиях совершенствования техники действия и развития двигательных качеств она может достигать 70-80%, а при разучивании двигательных действий и формировании знаний, требующих значительных затрат времени на умственную деятельность занимающихся, двигательная плотность может находиться в пределах 50%.

Определение физической нагрузки во время занятия Физическую нагрузку можно измерять различными способами, но наиболее доступным из них и поэтому самым распространенным является измерение частоты ударов пульса. На занятии у одного из студентов средней подготовленности подсчитывают пульс 8-10 раз. Как правило, пульс измеряют перед началом занятия, перед решением каждой из задач занятия и после нее. Так, в частности, пульс измеряют перед подготовительной частью занятия, после нее, перед выполнением и после выполнения упражнений, с помощью которых решаются главные задачи занятия, перед заключительной частью занятия и после нее. Пульс подсчитывают в течение 10 с и умножают на 6,

чтобы установить количество ударов в минуту. По окончании занятия составляют кривую нагрузки, откладывая по горизонтали время (мин) с указанием частей занятия, а по вертикали - частоту сердечных сокращений. По этой кривой судят об эффективности отдельных частей занятия в плане физической нагрузки. При этом, однако, следует иметь в виду, что изменения ЧСС происходят не только в зависимости от характера и величины мышечной работы, но и под влиянием эмоций, которые на занятиях по физическому воспитанию нередко достигают значительной силы. Поэтому относительно правильная оценка показателей пульсометрии возможна лишь при учете данных педагогического наблюдения, которые частично фиксируются в протоколе.

Контрольные испытания. В целях контроля за результативностью педагогического процесса проводится проверка физической подготовленности студентов. Контрольные испытания позволяют выявить уровень развития отдельных физических качеств, сравнить этот уровень с нормативными показателями и на этой основе составить обоснованные планы направленного развития физических качеств студентов.

В практике физического воспитания в учебных заведениях используются следующие тесты:

бег на 100 м (оценка скоростных способностей);

прыжок в длину с места (показатель развития силовых способностей мышц ног);

подтягивание в висе (юноши) (показатель локальной силовой выносливости);

бег 500 м (девушки) и 1000 м (юноши) (показатель специальной выносливости);

бег на 2000 м для студенток и на 3000 м для студентов (показатель общей выносливости);

руки за головой" для студенток (показатель силовой выносливости мышц туловища) и др.

Для того, чтобы полученные при тестировании показатели были достоверны, повторные испытания должны проводиться в аналогичной обстановке, в одно и то же время суток, по одинаковой методике. Желательно, чтобы характер предшествующей двигательной активности студентов в дни тестирования не имел существенных отличий. Вначале проводятся испытания в беге на 100 м, затем - в прыжках, подтягивании и в беге на выносливость. В начале учебного года тесты проводятся контрольные тесты, в конце - фиксирующие изменения за прошедший учебный год.

Оценка результатов тестирования. Для комплексной оценки физической подготовленности студентов целесообразно при постоянном количестве тестов оценивать изменения по каждому тесту, характеризующему отдельные стороны подготовленности, и по сумме баллов, определяющей уровень подготовленности в целом.

Педагогические наблюдения и анализ занятия. Наиболее полную информацию о продуктивности занятия дает непосредственное наблюдение за деятельностью преподавателя и занимающихся, а также анализ ее влияния на решение планируемых учебно-воспитательных задач.

2. Самоконтроль, содержание, цель, место, значение в учебно-тренировочном процессе

В процессе самостоятельных занятий следить за состоянием своего здоровья можно и нужно самим занимающимся.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) весьма информативно отражает воздействие различных нагрузок: физической, терморегуляторной, нервно-эмоциональной и др. Изменение величины пульса четко характеризует меняющуюся величину функционального напряжения организма в процессе выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок. Поэтому при врачебном, педагогическом контроле и самоконтроле оперативная пульсометрия, т.е., быстрое определение ЧСС по данным кратковременного единичного подсчета, крайне необходима.

Пульс измеряется как в состоянии покоя, так и перед нагрузкой (состояние организма перед работой), сразу после нее (степень напряжения организма от воздействия нагрузки), а также некоторое время спустя (определение скорости восстановления организма). Существует несколько методов измерения пульса. Наиболее простой из них - пальпаторный - это прощупывание и подсчет пульсовых волн на сонной, височной или других доступных для пальпации артериях. Чаще всего определяют частоту пульса на лучевой артерии у основания большого пальца. После интенсивной нагрузки, сопровождающейся учащением пульса до 170 удар/мин и выше, более достоверным будет подсчет сердцебиений в области верхушечного толчка сердца - в районе пятого межреберья. Необходимо найти у себя место отчетливой пульсации и подсчитать пульс за 10 с. Результат умножается на 6, и это дает приближенное значение ЧСС в минуту. Различают три тренировочные зоны, которые могут быть определены по пульсу: аэробную, аэробно-анаэробную (смешанную) и анаэробную.

Аэробная зона. Частота пульса в аэробной зоне не превышает 150 уд/мин, в противном случае мощность работы превысит возможности организма в доставке кислорода и запросы в нем не будут удовлетворены.

Верхняя граница аэробной зоны (ЧСС - 150 уд/мин) - это усредненный показатель. В зависимости от возраста и степени подготовленности занимающихся недостаток кислорода может проявиться при некотором отклонении от этой величины.

Для начинающих занимающихся верхняя граница аэробной зоны может быть вычислена по формуле, предложенной Хольманом (1963 г):

$$\text{ЧСС} = 180 \text{ уд/мин} - \text{возраст (в годах)}.$$

У подготовленных занимающихся недостаток кислорода начинает проявляться при более высокой ЧСС. Поэтому к полученной по формуле (1) величине прибавляют еще 5-10 ударов пульса.

Нижняя граница аэробной зоны, как, впрочем, и верхняя, устанавливается с учетом задач, которые ставит человек, и возможностей его организма.

Однако следует иметь в виду, что занятие, во время которого пульс не превышает 110 уд/мин, недостаточно эффективно решает задачи оздоровления. Эта величина и может быть принята за минимальную.

В аэробной зоне выделяют три ступени, где в зависимости от интенсивности упражнения и ЧСС решаются те или иные задачи оздоровления.

I ступень - реабилитационно-восстановительная, ЧСС - 110-120 уд/мин.

Занятия при таком пульсе используются: подготовленными студентами для восстановления организма после больших нагрузок аэробного и анаэробного характера; занимающимися, имеющими отклонения в деятельности сердечно-сосудистой системы; ослабленными людьми в качестве восстановления и поддержания уровня подготовленности.

II ступень - поддерживающая, ЧСС - 130-140 уд/мин. Используется для развития (начинающие занимающиеся) и поддержания (подготовленные занимающиеся) аэробных возможностей.

III ступень - развивающая, ЧСС - 144-156 уд/мин. Используется подготовленными студентами для повышения аэробных способностей.

Аэробно-анаэробная (смешанная) зона. Частота сердцебиения в аэробно-анаэробной зоне - 150-170 уд/мин, индивидуальные особенности студентов могут вносить в эти величины некоторые уточнения.

Анаэробная зона. Достигнув уровня максимального потребления кислорода (нижняя граница анаэробной зоны), организм переходит преимущественно на анаэробный (бескислородный) способ энергообеспечения мышечных сокращений. Пульс во время выполнения упражнений в этой зоне превышает 180 - 190 уд/мин, образуется значительное количество молочной кислоты, что затрудняет обменные процессы и может вынудить человека прекратить занятие или снизить нагрузку.

Анаэробная тренировочная зона используется главным образом профессиональными спортсменами при подготовке к соревнованиям. Задачи оздоровления, коррекции фигуры и др. успешно решаются в аэробной зоне. Подготовленные занимающиеся, не имеющие отклонений в состоянии сердечно-сосудистой системы, могут использовать для тренировок границу аэробной и смешанной зон или выполнять работу чуть большей мощности, когда увеличение концентрации молочной кислоты в крови незначительно. Сон и самочувствие. По этим показателям судят о том, не чрезмерна ли нагрузка для организма занимающихся.

Если выполненная нагрузка не превысила ваших функциональных возможностей, то вы быстро уснете, сон будет крепким и освежающим, а пробуждение - быстрым и приятным. На протяжении дня у вас будет хорошее самочувствие и настроение, бодрость и желание тренироваться.

Если выполненная работа оказалась для вашего организма *чрезмерной*, сон будет прерывистый, с тяжелыми сновидениями. На протяжении дня вас

могут преследовать вялость и сонливость, раздражительность и вспыльчивость. При таких симптомах необходимо внести коррективы в планы занятий: для восстановления организма увеличить интервал отдыха перед следующим занятием и уменьшить нагрузку на последующих занятиях. В противном случае неизбежно наступит перетренированность организма со всеми ее последствиями: бессонницей, падением работоспособности, аритмией, обострением различных хронических заболеваний.

Причиной переутомления может стать не только чрезмерная физическая нагрузка, но и напряженная умственная деятельность, стрессы, постоянное недосыпание. Эти и другие факторы и их суммарное воздействие на организм также необходимо учитывать при планировании предстоящей работы.

Незаменимую помощь в оценке своего организма и его возможностей окажет дневник самоконтроля.

3. Коррекция содержания самостоятельных, учебно-тренировочных, тренировочных занятий, выступления в соревнованиях с учетом показателей педагогического контроля и самоконтроля

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) - это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры для подготовки к определенной профессиональной деятельности. Цель ППФП - психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности.

Конкретные задачи ППФП студентов определяются особенностями их будущей профессиональной деятельности и состоят в том, чтобы: формировать необходимые прикладные знания; осваивать прикладные умения и навыки; воспитывать прикладные физические качества.

Прикладные знания, которые студенты получают на лекционных занятиях по курсу "Физическая культура", имеют непосредственную связь с будущей профессиональной деятельностью. Знания о закономерностях достижения и поддержания высокой профессиональной работоспособности в трудовой деятельности имеют важное прикладное значение.

Прикладные умения и навыки обеспечивают быстрое овладение необходимыми трудовыми операциями, безопасность в быту и при выполнении определенных видов работ.

Прикладные физические качества - это перечень необходимых для каждой профессиональной группы физических качеств, которые можно формировать при занятиях различными видами спорта.

Формировать специальные качества можно в процессе ППФП не только с помощью специально подобранных упражнений, но и при регулярных занятиях соответствующими в каждом случае (прикладными) видами спорта. Следует иметь в виду и особенности так называемой неспецифической

адаптации человека. Установлено, что физически развитый и тренированный человек быстрее акклиматизируется в новой местности, легче переносит действие низкой и высокой температур, более устойчив к различного рода инфекциям, проникающей радиации и т.д.

Только общая физическая подготовка не может полностью решить задачи специальной подготовки к определенной профессии. Профессионально-прикладная физическая подготовка должна опираться на хорошую общефизическую подготовленность студентов. Соотношение общей и профессионально-прикладной подготовки может изменяться в зависимости от профессии. Для представителей гуманитарных профессий хорошей общей физической подготовленности вполне достаточно для психофизической готовности к будущей профессии. В других случаях (юридические, технические специальности и др.) общая физическая подготовка не может обеспечить необходимого уровня готовности к профессиональному труду. В ходе учебного процесса уровень подготовленности студентов по разделу профессионально-прикладная физическая подготовка контролируется специальными нормативами, что особо оговорено в учебной программе. Обычно эти нормативы имеют отличия у студентов различных факультетов в зависимости от семестра и курса обучения. Уровень подготовленности по ППФП оценивается отдельно и входит в комплексную оценку по учебной дисциплине "Физическая культура" наряду с оценками за теоретические знания, общую физическую подготовленность, методические и двигательные умения и навыки.

Организация ППФП студентов в вузах предполагает использование специализированной подготовки в учебное и внеучебное время. Для этого в основном учебном отделении могут быть организованы специализированные учебные группы по ППФП, а в спортивном - учебные группы по прикладным видам спорта. Студенты, занимающиеся в специальном отделении, осваивают те элементы ППФП, которые доступны им по состоянию здоровья.

ППФП студентов на учебных занятиях проводится в форме теоретических и практических занятий.

ППФП во внеучебное время необходима студентам, имеющим недостаточную общую и специальную психофизическую подготовленность. Формы ППФП во внеучебное время следующие: секционные занятия в вузе по прикладным видам спорта вне вуза; самодеятельные занятия по прикладным видам спорта вне вуза; самостоятельные занятия; соревнования по прикладным видам спорта.

Одна из форм ППФП - массовые физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

Из многочисленных физических упражнений наиболее целесообразными и доступными в применении следует считать циклические упражнения, такие, как бег, ходьба, туризм, плавание. Эффективны подвижные и спортивные игры, которые характеризуются множеством циклических и ациклических движений и высокой эмоциональностью.

Умелое сочетание циклических упражнений со спортивными играми дает положительные сдвиги не только в развитии выносливости, но и других физических качеств (быстрота, ловкость, сила, гибкость).

Заключение

Педагогическое наблюдение может быть полным, когда контролируются все стороны и результаты преподавания и учения, или частичным, когда анализируется какая-либо отдельная сторона деятельности педагога (составление конспекта занятия, методика предупреждения ошибок и др.) или студентов (сознательность и самостоятельность, значение теоретических сведений и т.п.).

При акцентированном воспитании физических качеств в содержании учебных занятий обычно увеличивается объем специальных упражнений, развивающих одно или несколько качеств, и устанавливаются соответствующие учебные нормативы. Такой подбор упражнений и элементов из отдельных видов спорта производится опытным путем по принципу соответствия их особенностям профессиональных качеств и двигательных навыков. Для этого сначала составляется так называемая профессиограмма, и затем на ее основе - спортограмма (комплекс упражнений и набор видов спорта, соответствующих конкретной профессии). Каждый вид спорта способствует совершенствованию определенных физических и психических качеств. И если эти качества, умения и навыки, осваиваемые в ходе спортивного совершенствования, совпадают с профессиональными, то такие виды спорта считают профессионально-прикладными.

ЛИТЕРАТУРА

1. Городилин С.К. Физическое воспитание студентов. - Гродно: ГрГУ, 2002.
2. Дронов В.Я. Физическая культура. - М., 2005.
3. Теория и методики физического воспитания / Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
4. Физическое воспитание: Учебник / Под ред. В.А. Головина, В.А. Масляка, А.В. Коробкова и др. - М.: Высш. школа, 1993.