

УДК 378.016:796-047.64(045)

КОНТРОЛЬ ТА САМОКОНТРОЛЬ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Галина Гончар, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини.

ORCID: 0000-0003-2690-4326

E-mail: galynaudpu@gmail.com

Анастасія Затулівітер, викладач-стажист, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини.

ORCID: 0009-0005-8417-2161

E-mail: abadiaka@ukr.net

Степан Власенко, кандидат педагогічних наук, професор, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини.

ORCID: 0000-0003-2369-1599

E-mail: st.vlasenko1151@gmail.com

Фізична культура у закладах вищої освіти є невід'ємною частиною формування загальної та професійної культури особистості сучасного фахівця. Роки перебування студента у ЗВО – важливий етап формування особистості майбутнього випускника вишу. Проблема вдосконалення навчального процесу гостро стоїть на всіх навчальних відділеннях.

Стаття розкриває зміст таких понять як «контроль» та «самоконтроль» у навчальному процесі. Показує, наскільки така система контролю є доцільною, відкриває нові можливості у процесах занять фізичною культурою та навчання загалом.

***Ключові слова:** система контролю; фізична підготовленість; фізична культура; педагогічний контроль; фізичне виховання; фізичний розвиток; планування; результати; навантаження.*

CONTROL AND SELF-CONTROL OF STUDENTS IN THE PROCESS OF ENGAGEMENT IN PHYSICAL CULTURE

Halyna Honchar, Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University.

ORCID: 0000-0003-2690-4326

E-mail: galynaudpu@gmail.com

Anastasiia Zatuliviter, Trainee teacher, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University.

ORCID: 0009-0005-8417-2161

E-mail: abadiaka@ukr.net

Stepan Vlasenko, Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University.

ORCID: 0000-0003-2369-1599

E-mail: st.vlasenko1151@gmail.com

Physical education in institutions of higher education is an integral part of the formation of the general and professional culture of the personality of a modern specialist. The years of a student's stay at a higher education institution are an important stage in the formation of the future graduate's personality.

The problem of improving the educational process is acute in all educational departments. Physical

education is a very powerful tool for changing a person's physical and mental state. In recent years, the number of students who independently engage in physical culture and sports has increased significantly.

Independent classes make up for the lack of motor activity, contribute to the effective recovery of the body after fatigue, increase mental and physical performance, and improve human health. With regular physical exercises and sports, it is very important to systematically monitor your well-being and general state of health.

However, it should be remembered that any of the most advanced methods of conducting physical education classes can give a positive result only with strict control over the impact of physical exertion on the body of the person doing it. Along with the correct, sufficient in intensity and volume of motor load, there should be a systematic comprehensive control of physical development, functional and physical fitness, and state of health. This is the task not only of doctors and teachers, but also of students themselves.

The article reveals the meaning of such concepts as "control" and "self-control" in the educational process. Shows how appropriate such a control system is, opens up new opportunities in the processes of physical education and education in general.

Keywords: control system; physical fitness; physical culture; pedagogical control; physical education; physical development; planning; results; load.

Несприятлива екологічна та економічна обстановка, нераціональна організація харчування, навчання, відпочинку, наявність шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю та наркотиків), обмежені можливості для занять фізичною культурою та спортом, низька рухова активність – все це призводить до погіршення стану здоров'я молоді. З кожним роком зростає кількість студентів, віднесених за станом здоров'я до підготовчої та спеціальної медичної групи. Дослідження показують, що використання різноманітних засобів фізичного виховання у режимі дня студентів сприяють не тільки підвищенню рівня фізичної підготовленості та функціонального стану, але й покращують здоров'я тих, хто займається.

Однак слід пам'ятати, що будь-яка найдосконаліша методика проведення занять з фізичного виховання може дати позитивний результат лише за суворого контролю над впливом фізичних навантажень на організм людини, що займається. Поряд із правильною, достатньою за інтенсивністю та об'ємом руховим навантаженням повинен паралельно йти систематичний комплексний контроль за фізичним розвитком, функціональною та фізичною підготовленістю, станом здоров'я. Це завдання не лише лікарів та викладачів, а й самих студентів.

Мета статті: обґрунтувати значення контролю та самоконтролю і важливість їх здійснення у процесі занять фізичною культурою.

Методи та методика досліджень: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, документальних матеріалів; педагогічне спостереження.

Педагогічний контроль має безпосередній вплив на якість процесу фізичного виховання у студентів та підвищення їх працездатності.

Педагогічний контроль – це система заходів, які забезпечують перевірку запланованих показників фізичного виховання. У процесі занять студенту та викладачеві важливо знати на якому рівні перебуває підготовленість, і як вона змінюється у процесі занять. Студенти, що займаються у групах загальної фізичної підготовки, не ставлять перед собою завдання, досягнення високого спортивного результату в якомусь одному виді вправ або виді спорту, то в якості оцінки

результативності занять виступають результати комплексу рухових завдань, спеціально підібраних виходячи з можливостей спортивних споруд, так звані тести [6].

При плануванні занять з фізичного виховання у студентів необхідно визначити вихідний рівень показників фізичної підготовленості. Прикладом можуть бути спеціально підібрані фізичні вправи. Такий первісний зріз фізичної підготовки потрібно зробити у вересні, тобто, з перших занять студентів.

Він є важливим моментом для планування, організації та практичного ведення навчального процесу. З урахуванням наявних даних, розробляють планування, комплектують підгрупи, встановлюють індивідуальні завдання, норми навантаження. Хорошим засобом педагогічного контролю може бути проведення змагань із загальної фізичної підготовки, після 2–2,5 місяців занять [3].

В процесі навчання у закладі вищої освіти рекомендується використовувати комплекс методик визначення фізичної підготовленості студентів, яка оцінюється по семи контрольних нормативах:

- біг 2000 м. (жін.), 3000 м. (чол.) – характеризують загальну витривалість;
- біг 100 м. – характеризують швидкість;
- човниковий біг (4x9) – характеризують спритність;
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи – характеризують силу;
- нахил тулуба вперед з положення сидячи – характеризують гнучкість;
- піднімання всід за 1 хвилину – характеризують силу м'язів пресу, спини;
- стрибок в довжину з місця – характеризують вибухову силу.

Посилаючись на Наказ Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах» проведення таких тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України дало змогу:

«...– визначити належний рівень фізичної підготовленості всіх груп і категорій населення;

- сформувати у населення потребу у фізичному вдосконаленні, активних заняттях фізичною культурою і спортом протягом усього життя;
- надавати можливість усім групам і категоріям населення проводити індивідуальну діагностику фізичної підготовленості;
- визначати ефективні засоби фізичного виховання і методики підготовки;
- спрямовувати діяльність навчальних закладів, фізкультурно-спортивних організацій на забезпечення належного рівня фізичної підготовленості громадян;
- здійснювати державний контроль за ефективністю фізичного виховання;
- сприяти розвитку фізкультурно-спортивного руху» [7].

Велике значення для підвищення якості освіти має адекватна система контролю знань, умінь та навичок. Тому хотілося б особливу увагу приділити контролю у системі фізичного виховання.

Фізичне виховання сприяє зміцненню здоров'я, підвищує його функціональні можливості, здатність протистояти негативним факторам довкілля. Для вирішення конкретних завдань управління процесом підготовки студентів під час занять фізичною культурою слугує система комплексного контролю. При цьому слід наголосити, що комплексний контроль – одне з найважливіших ланок системи управління фізичною

підготовкою молоді.

Відсутність контролю за фізичним станом та підготовленістю спортсменів, що спирається на об'єктивну діагностику, може призвести до розвитку перевтоми, значного зниження працездатності і надалі – виникнення захворювань та травм.

Заняття фізичною культурою повинне здійснюватись із застосуванням лікарського контролю. Лікарський контроль – система медичного забезпечення всіх контингентів населення, які займаються фізичною культурою, спортом, туризмом. Основна мета лікарських обстежень – визначення та оцінка стану здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості обстежуваних.

Отримані дані дають змогу лікарю підібрати види фізичних вправ, величину навантаження та методика застосування відповідно до стану організму [2]. При нормальному стані людини всі її органи та системи функціонують найбільш правильно, відповідно до умов життя. Діяльність організму ефективно пристосовується до зміни умов, посилення режиму діяльності, та виражається високим рівнем дієздатності, у тому числі й фізичної працездатності. При лікарському обстеженні, визначаючи та оцінюючи стан здоров'я та рівень фізичного розвитку, лікар виявляє рівень фізичної підготовленості [3].

У сучасних закладах освіти основними проблемами є недостатність ефективності роботи зі студентами, а також слабкість розробки та впровадження у навчальний процес автоматизованих інструментальних систем контролю, а також управління формуванням та удосконаленням фізичної підготовки учнів, які допоможуть виробити оптимальну витрату енергії.

З огляду на це можна виявити такі протиріччя:

Між збільшеними потребами у вдосконаленні контролю у системі фізичного виховання учнів у школі та недостатністю опрацьованості цієї проблеми у науці та практиці.

Науково-обґрунтована система педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів дозволить ефективно керувати процесом диференційованого розвитку фізичного потенціалу особи. У свою чергу, використання інформаційних технологій в оцінці темпів розвитку фізичного виховання сприятиме активізації фізкультурно-спортивної та навчальної діяльності учнів [5].

Однією з найбільш актуальних проблем у фізичній культурі є розробка та впровадження безпосередньо у навчальний процес автоматизованих, універсальних систем контролю та управління формуванням та вдосконаленням рухових дій учнів, які сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості.

Повною мірою усвідомлюючи, як складно працювати зараз шкільному вчителю, дозволимо собі все ж таки висловити низку припущень, спрямованих на загальну мету – допомогти молодому поколінню не лише зберегти здоров'я, а й підвищити його рівень.

Хотілося б зупинитись на основному понятійно-термінологічному апараті. Контроль – це функція керівництва та управління навчальною діяльністю учнів, що сприяє розвитку їх творчих сил та здібностей.

Управлінський контроль – одна з необхідних функцій управління, без якої не можуть бути реалізованими повною мірою всі інші його функції.

Фізичне виховання – невід'ємна частина навчально-виховного процесу не може розглядатися як другорядний його компонент [4].

Контроль постає як функція управління. Функції контролю є багатогранними, оскільки включають виявлення та аналіз фактичного стану справ, зіставлення реального стану з наміченими цілями, оцінку контрольованої діяльності та вжиття заходів щодо видалення розкритих недоліків. Можна, виділити такі основні функції контролю: інформаційну, профілактичну та виховну.

Контроль покликаний забезпечити правильну оцінку реальної ситуації і цим створити передумови для внесення коректив до запланованих показників розвитку окремих підрозділів [8].

Підвищення ролі функції контролю в управлінні фізичної культури тісно пов'язане з використанням інформаційних систем, які дозволили оперативно та точно передавати за призначенням інформацію, проводити її обробку та аналіз, виявляти відхилення від намічених показників та приймати у зв'язку із цим термінові рішення.

Значення «самоконтроль» можна пояснити як систему спостережень за своїм здоров'ям, фізичним розвитком, функціональним станом, здатністю переносити навантаження як тренувальні та змагальні.

Завданнями самоконтролю є:

- розширення кругозору про особисту та громадську гігієну;
- ознайомлення із доступними методиками самоконтролю і включення їх в заняття фізичними вправами;
- виховання свідомого відношення до занять фізичною культурою;
- аналіз отриманих результатів самоконтролю для визначення рівня фізичного розвитку і тренованості;
- використання даних самоконтролю для покращення тренувального процесу [1].

Результати самоконтролю рекомендується фіксувати у щоденнику самоконтролю, щоб була можливість їх періодично аналізувати самотійно чи спільно з викладачем, тренером та лікарем.

Щоденник самоконтролю:

- допомагає тим, хто займається, краще пізнавати самих себе;
- привчає стежити за власним здоров'ям;
- дозволяє своєчасно помітити ступінь втоми від розумової роботи або фізичного тренування, небезпеку перевтоми та захворювання;
- визначити, скільки часу потрібно для відпочинку та відновлення розумових та фізичних сил;
- якими засобами та методами при відновленні досягається найбільша ефективність.

Самоспостереження, що відображаються в щоденнику самоконтролю, можуть бути подібними і складатися з 15–20 і більше показників, але можуть бути і короткими – з 5–8 показників. Це показники мають бути найбільш інформативними з урахуванням виду спорту чи форми занять [4].

Викладач зобов'язаний знайомитися із записами щоденника самоконтролю не рідше ніж один раз на п'ятнадцять днів, а лікар – при повторних обстеженнях учнів спеціальних медичних груп.

З об'єктивних показників стану організму в процесі самоконтролю реєструють частоту серцевих скорочень (ЧСС), масу тіла, показники динамометрії кисті та потовиділення [2].

Фізичне виховання виконує у вищій школі важливу соціальну роль, сприяючи підготовці висококваліфікованих фахівців до праці. Заняття фізичною культурою у закладі вищої освіти зміцнюють здоров'я студентів, підвищують їх фізичну та спортивну підготовленість, прищеплюють студентам знання, вміння та навички самостійних занять фізичною культурою та спортом, а також навички інструктора та спортивного судді та вирішують одну зі сторін найважливішого соціального завдання культури та спорту у повсякденне життя суспільства.

Встановлено, що в основі теорії наукової організації педагогічного процесу з фізкультури та спорту лежать експрес-методи педагогічного контролю. Їх необхідно використовувати для корекції безпосередньо під час педагогічного процесу, оскільки вони забезпечують інформацію про стан систем організму у зв'язку з фізичними навантаженнями. Кожне навчальне відділення при організації фізичного виховання студентів у ЗВО має свої завдання, пов'язані зі станом здоров'я – спеціальне, основне та із соціально-фізичною схильністю – спортивне. Ці завдання визначають методологічну основу принципу зворотних зв'язків, що реалізуються за допомогою педагогічного контролю у навчальних відділеннях з фізичного виховання студентів у навчальному закладі.

Самоконтроль прищеплює студенту грамотне та осмислене ставлення до свого здоров'я та до занять фізкультурою, дає змогу пізнати себе, допомагає відслідковувати власне здоров'я, сприяє прищепленню навичок гігієни і дотриманню санітарних норм. Самоконтроль допомагає регулювати процес тренування та попереджати стан перевтоми. Особливого значення має самоконтроль для студентів спеціальної медичної групи.

У перспективі подальших розвідок в обраному напрямі передбачається дослідження особливостей використання допоміжних засобів та методик контролю під час занять фізичною культурою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бобрицька В. І. Формування здоров'я молоді : актуалізація світового ретродосвіду в умовах сучасної університетської освіти: монографія. Полтава: ФОП Рибалка Д. Л., 2010. 200 с.
2. Дегтяренко Т. В., Долгієр Є. В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Одеса: Атлант ВОІ СОІУ, 2018. 282 с.
3. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Олександра Дмитрівна Дубогай, Анатолій Васильович Цьось, Марина Василівна Євтушок. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. 276 с.
4. Шепеленко Т. В., Шевченко В. П., Черніна С. М. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення. Лікувальна фізична культура. Масаж і самомасаж: конспект лекції. Харків: УкрДУЗТ, 2015. 32 с.
5. Костюкевич В. М. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. 2-е вид. перероб. та доп. / В. М. Костюкевич, Л. М. Шевчик, О. Г. Сокольвак; за заг. ред. В. М. Костюкевича. Київ: КНТ, 2017. 256 с.
6. Мозолєв О. М. Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей: навч.-метод. посіб. Хмельницький, 2022. 99 с.
7. Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах: Наказ Міністерства Молоді та Спорту України від 04.10.2018 № 4607. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#Text> (дата звернення: 20.04.23).
8. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: навч. посіб. Харків: УкрДУЗТ, 2018. 125 с.

REFERENCES

1. Bobrytska, V. I. (2010). Formuvannia zdorovia molodi: aktualizatsiia svitovoho retrodosvidu v umovakh suchasnoi universytetskoï osvity [Formation of youth health: actualization of world retro experience in the conditions of modern university education]. Poltava: FOP Rybalka D. L. [in Ukrainian].
2. Dehtiarenko, T. V., Dolhii, Ye. V. (2018). Medyko-pedahohichni kontrol u fizychnomu vykhovanni ta sporti [Medical and pedagogical control in physical education and sports]. Atlant VOY SOYU, Odesa [in Ukrainian].
3. Dubohai, O. D. (2012). Metodyka fizychnoho vykhovannia studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy [Methods of physical education of students of a special medical group]. Lutsk: Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky [in Ukrainian].
4. Shepelenko, T. V., Shevchenko, V. P., Chernina, S. M. (2015). Kontrol i samokontrol u protsesi fizychnoho udoskonalennia. Likovalna fizychna kultura. Masazh i samomasazh [Control and self-control in the process of physical improvement. Therapeutic physical culture. Massage and self-massage]: konspekt lektsii. Kharkiv: UkrDUZT [in Ukrainian].
5. Kostiukevych, V. M. (2017). Metrolohichni kontrol u fizychnomu vykhovanni ta sporti [Metrological control in physical education and sports]. Kyiv: KNT [in Ukrainian].
6. Mozolev, O. M. (2022). Orhanizatsiia fizychnoho vykhovannia studentiv pedahohichnykh spetsialnostei [Organization of physical education of students of pedagogical specialties]. Khmelnytskyi, Vydavets FOP Tsiupak A. A. [in Ukrainian].
7. Pro zatverdzhennia testiv i normatyviv dlia osib, shchorichne otsiniuvannia fizychnoi pidhotovlenosti yakykh provodytsia na dobrovilnykh zasadakh [On the approval of tests and standards for persons whose annual assessment of physical fitness is carried out on a voluntary basis]: Nakaz Ministerstva Molodi ta Sportu Ukrainy vid 04.10.2018 № 4607. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#Text> [in Ukrainian].
8. Shepelenko, T. V., Buts, A. M., Bodrenkova, I. O. (2018). Fizyчне vykhovannia u formuvanni zdorovoho sposobu zhyttia [Physical education in the formation of a healthy lifestyle]. Kharkiv: UkrDUZT [in Ukrainian].