

ПРО КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Самостійними фізичними вправами займається більшість студентів протягом навчання. Культуру виконання фізичних вправ (техніку, інтенсивність, час відпочинку) студенти опанували ще у шкільні роки. Без цих знань не має сенсу починати заняття та очікувати тренувального та оздоровчого ефекту. Невід'ємною частиною цієї культури є самоконтроль свого психологічного та фізичного стану під час виконання вправ. Тобто, студент має володіти основами особистої самодіагностики.

Самим доступним та простим методом діагностики психофізичного стану є пульс, тобто частота серцевих скорочень за одну хвилину. Пульс стосовно типологічних властивостей нервової системи і загального рівня фізичного стану є інтегральним інформативним показником, який викладачу доступно контролювати. Окрім того, частота серцевих скорочень це відображення особливостей нервової діяльності як рефлексії на зовнішні виклики. Рівень та інтенсивність зовнішніх викликів формує сам студент (при самостійних заняттях) чи задає викладач.

З іншого боку, пульс треба розглядати як похідну від врівноваженості нервових процесів. Тобто, балансу процесів збудження та гальмування. Впродовж заняття цей баланс спочатку порушується, а після заняття – відновлюється. Врівноваженість нервових процесів визначає таку важливу властивість, як адаптивність, тобто гнучке «налаштування» процесів збудження та гальмування (їх порогів чутливості) стосовно ситуації.[1]

Основним критерієм оцінки самостійної роботи студента в процесі виконання фізичних вправ має бути термін відновлення балансу процесів збудження та гальмування. На нашому рівні – відновлення частоти серцевих скорочень до початкових значень за певний проміжок часу. За цим проміжком

часу і можна робити висновок про ступінь тренованості організму, наприклад, аеробної витривалості. Фізіологічно, залежно від типу нервової системи, цей проміжок коливається від 1 до 3-4 хвилин. Студенти зі слабим типом нервової системи мають рефлекторно знижену чутливість до функціональних навантажень. Студенти з сильним типом нервової системи мають високу рефлекторну збудливість при функціональному навантаженні. Таким чином, перші, мають відновлювати свій пульс раніше за других. Показник відновлюваності пульсу залежить і від ступеня тренованості, емоційного стану, попереднього фізичного навантаження та ін. Викладач має індивідуально оцінювати студента в процесі виконання фізичних вправ з урахуванням вищезазначених факторів. Другим важливим критерієм пульсу є його відновлюваність зразу після навантаження. Різними спортивними тестами доведено, пульс після навантаження в процесі оздоровчих та тренувальних занять (пульс здоров'я) має бути біля 170 уд/хв. Ця цифра може бути маркером щодо оздоровчих занять студента. Друга цифра цих занять – то є пульс після часу відновлення (будемо рахувати 3 хв.). Він має бути рівним чи з невеличкою похибкою у бік зростання до початкового («нульового») пульсу (пульс перед початком занять). Це другий ключовий маркер при самостійних заняттях. Третім маркером оздоровчого заняття має відсотковий приріст пульсу після 1 хв відновлення після запропонованого вище навантаження. Цей приріст до «нульового» пульсу має складати 30-40%.

Таким чином, відновлюваність частоти серцевих скорочень, зразу після навантаження та після часу відпочинку є головним критерієм оцінки при самостійних заняттях. Володіння знаннями щодо медико-педагогічного контролю допоможе студенту опанувати навчальну програму та виконати державні тестові вимоги.

Список використаних джерел

1. Коробейніков В.Г., Дудник О.К., Коняєва Л.Д. та ін. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: Методичний посібник. Київ: ДНДІФКС, 2008. 64 с.