

В.И. Оляха, В.Н. Барановский, В.К. Федорович (УО МГПУ им. И.П. Шамякина)

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАБЛЮДЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

В организации физического воспитания учащихся очень велика роль врачебного контроля, который является неотъемлемой частью единой системы физического воспитания. В ходе врачебного контроля проводятся первичные, повторные и дополнительные медицинские осмотры учащихся; учащиеся распределяются на медицинские группы; регистрируется и анализируется динамика состояния здоровья и физического развития школьников. Важным разделом врачебного контроля являются врачебно-педагогические наблюдения, которые значительно дополняют сведения, полученные при медицинском обследовании учащихся.

Задачами врачебно-педагогического наблюдения являются:

- ознакомление с учебно-методической документацией (классный журнал, учебный план, конспект урока);
- оценка гигиенических условий (температура, влажность, вентиляция, освещенность, соответствие одежды и обуви, техника безопасности, организация первой помощи);
- оценка организации и методики проведения занятий;
- оценка оздоровительно-тренировочного эффекта занятий и соревнований и правильности выбора величины нагрузки в зависимости от состояния здоровья занимающихся, их физического развития и уровня подготовленности;
- оценка правильности разделения учащихся на группы;
- коррекция на основе полученных данных планирования процесса физического воспитания и дозировки физических нагрузок.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся врачом совместно с преподавателем или тренером непосредственно во время занятий физической культурой, спортивных тренировок и соревнований. Желательно, чтобы врач в течение учебного года не менее 2–3 раз побывал на уроках физкультуры в каждом классе и не меньше 1–2 раз – в каждой спортивной секции школы.

Основными методами исследования в процессе врачебно-педагогических наблюдений являются:

- визуальное наблюдение и беседа. Полученные в ходе них данные позволяют выяснить, соответствует ли физическая нагрузка состоянию

здоровья и уровню подготовленности учащегося. Визуальные наблюдения дают возможность судить о степени утомления по внешним признакам. Следует обращать внимание на окраску кожи, степень потливости, выражение лица, характер дыхания, координацию движений и внимание. Выяснение самочувствия в ходе беседы дополняет эти данные [1].

– хронометраж. Позволяет определить моторную плотность урока. Регистрируются по секундомеру отрезки времени, затраченного школьником во время урока непосредственно на выполнение физических упражнений. Отношение суммы этих отрезков к общей длительности всего урока, выраженное в процентах, характеризует моторную плотность урока. Чем больше моторная плотность урока, тем выше его физиологический эффект.

– построение физиологической кривой урока. Позволяет проверить величину нагрузки и приспособляемость организма к тем или иным упражнениям. Для этого подсчитывается пульс по 10-секундным отрезкам времени до начала занятия, в начале занятия и в конце каждой его части (вводной, подготовительной, основной и заключительной), а также непосредственно перед началом и сразу после окончания отдельных физических упражнений. На основании полученных данных графически изображают физиологическую кривую урока (по горизонтали отмечается продолжительность каждой части урока и отдельных наиболее интенсивных упражнений, а по вертикали реакция пульса на нагрузку по сравнению с исходными данными). Физиологическая кривая должна представлять собой восходящую линию, поднимающуюся в основной части урока на 80–100% от исходной величины с несколькими зубцами при наиболее интенсивных упражнениях, заметно снижающуюся к концу урока. Незначительный подъем и плоская форма кривой свидетельствуют о недостаточной нагрузке. Если пульс при отдельных упражнениях не достигает 130–140 ударов в минуту, то нельзя рассчитывать на тренировочный эффект урока. Резкое учащение пульса и отсутствие выраженной тенденции физиологической кривой к снижению в конце урока, указывают на чрезмерность нагрузки [2].

Также в процессе занятий или до и после них (в зависимости от поставленных задач) исследуются артериальное давление, жизненная емкость легких и сила дыхательных мышц, проводятся динамометрия, ортостатическая или клиноортостатическая проба, проба с дополнительными и повторными нагрузками, анализы крови, мочи, электрокардиография.

Кроме осуществления описанных выше задач, врач при посещении занятий физической культурой должен установить, достаточно ли высока дисциплина на уроке; достаточно ли правильны, точны, ясны и кратки объяснения педагога; каково материально-техническое оснащение урока и соблюдаются ли возрастные нормы оборудования и инвентаря; как организована «страховка» при различных упражнениях; учитывает ли педагог уровень нагрузки на предыдущем уроке (все это имеет большое значение для профилактики спортивных травм и для повышения качества педагогического процесса); следит ли педагог за осанкой и дыханием и достаточно ли используются общеразвивающие и корригирующие упражнения; соблюдаются ли правила личной гигиены.

Наблюдения врача дополняются педагогическими наблюдениями преподавателя (тренера), который обязан оказывать врачу содействие. Тесный контакт врача и педагога в осуществлении совместного систематического контроля за занятиями школьников физическими упражнениями является условием постоянного совершенствования педагогического процесса.

Данные наблюдений фиксируются в протоколах и отчетах, анализируются и обобщаются, доводятся до сведения преподавателей (тренеров), периодически выносятся на заседания педагогического совета, методические совещания преподавателей (тренеров) с целью оценки качества организации физического воспитания и влияния его на здоровье и физическое развитие школьников. На основании анализа полученных данных вносятся соответствующие коррективы в педагогический процесс, разрабатываются мероприятия, направленные на дальнейшее улучшение качества процесса физического воспитания детей, а также на углубление и расширение врачебного контроля и врачебно-педагогических наблюдений [3].

Литература

1. Шиповская, Л.П. Человек и его потребности : учеб. пособие / Л.П. Шиповская. – М. : Альфа-книга ; Инфра-М, 2008. – 432 с.
2. Карпман, В.А. Спортивная медицина : учебник для институтов физической культуры / В.А. Карпман ; под общ. ред. В.А. Карпмана. – 2-е изд., перераб. – М. : ФиС, 1987. – 303 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : ФиС, 1991. – 543 с.