*Абдулин Р.Ж.*

*КГУ «СОШ № 48»,*

*учитель физической культуры*

*г. Караганда*

**АСПЕКТЫ КОНТРОЛЯ ЗА**

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ**

 Важнейшими условиями успешного осуществления учебно-тренировочного процесса в общеобразовательных школах является планирование, контроль и учёт показателей подготовки. А одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является система комплексного контроля, которая позволяет оценить подготовленность учащихся на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Актуальность контроля за учебно-тренировочным процессом в спорте вообще, в спортивных играх в частности, в настоящее время повысилась по следующим причинам:

1. Возросший уровень подготовленности учащихся, обусловил необходимость всем повысить качество отбора тренировочных средств и методов, что просто немыслимо без отбора эффективных средств педагогического контроля (тестов) для оценки уровня подготовленности спортсменов;

2. Определенные успехи в разработке общих вопросов педагогического контроля, особенно в определении требований, предъявляемых к средствам и показателям контроля;

3. Использование новых тестов, позволяющих с большей точностью и оперативностью оценивать и уровень развития специальных физических качеств у учащихся, и уровень выполнения ими технических приемов.

 Комплексный контроль предполагает использование методов педагогического контроля и медико-биологического контроля. Далее я подробно остановлюсь на педагогическом контроле. Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности учащихся. Он применяется для оценки эффективности средств и методов урока, а также для прогрессирования спортивных достижений.

Задачами педагогического контроля являются:

1. Учёт учебно-тренировочных нагрузок
2. Определение различных сторон подготовленности учащихся
3. Выявление возможностей достигнуть запланированный результат
4. Оценка поведения учащихся на уроке.

Основными методами педагогического контроля являются:

1. Педагогические наблюдения с последующей оценкой качеств знаний, умений и навыков учащихся, а также оценкой педагогического мастерства учителя
2. Определение учебно-тренировочных нагрузок
3. Определение плотности и эффективности урока
4. Контрольные нормативы, зачёты, тесты.

Для проведения любого из этих методов контроля нужны определённые знания и подготовка.

Основными параметрами физической нагрузки на уроке являются ее интенсивность, длительность и частота, которые вместе составляют объем нагрузки. Каждый из этих параметров играет самостоятельную роль в определении учебно- тренировочной эффективности, однако не менее важны их взаимосвязь и взаимное влияние. При выполнении физических упражнений происходит определенная нагрузка на организм человека, которая вызывает активную реакцию со стороны функциональных систем. Для определения степени напряженности функциональных систем при нагрузке используются показатели интенсивности (мощность и напряженность мышечной работы), которые характеризуют реакцию организма на заданную работу. Наиболее информативным показателем интенсивности нагрузки (особенно в циклических видах спорта) является частота сердечных сокращений (ЧСС).

Физиологи определили четыре зоны интенсивности нагрузок по ЧСС.

Нулевая зона интенсивности (компенсаторная) - ЧСС до 130 уд/мин. При такой интенсивности нагрузки эффективного воздействия на организм не происходит, поэтому тренировочный эффект может быть только у слабо подготовленных занимающихся.

Первая тренировочная зона (аэробная) - ЧСС от 130 до 150 уд/мин. Данный рубеж назван порогом готовности. Работа в этой зоне интенсивности обеспечивается аэробными механизмами энергообеспечения.

Вторая тренировочная зона (смешанная) - ЧСС от 150 до 180 уд/мин. В этой зоне к аэробным механизмам энергообеспечения подключаются анаэробные, когда энергия образуется при распаде энергетических веществ в условиях недостатка кислорода.

Третья тренировочная зона (анаэробная) - ЧСС от 180 уд/мин и более. В этой зоне совершенствуются анаэробные механизмы энергообеспечения.

У каждого человека имеются свои индивидуальные границы зон интенсивности нагрузки. Для более точного определения этих границ с целью последующего контроля спортивных нагрузок используется специальное тестирование. В основе его лежит ступенчато возрастающая до максимально возможного (“работа до отказа”) уровня тестовая нагрузка.

Нетренированным и слабо подготовленным учащимся подобное тестирование противопоказано. Для определения зон интенсивности в этом случае используется более простой расчетный метод. Можно легко рассчитать границы каждой зоны интенсивности, зная возрастное значение ЧСС макс., которое определяется по формуле 220 минус возраст.

О степени утомления занимающихся можно судить по внешним признакам: окраска кожи, степень потливости, выражение лица, характер дыхания, координация движений, внимание. Все это учителю необходимо учитывать и при осуществлении дифференцированного подхода в нормировании нагрузок и построения учебно-тренировочного процесса.

Контрольная деятельность может быть реализована в фронтальной, групповой, индивидуальной, комбинированной формах и самоконтроле.

1. Фронтальная форма рекомендуется в тех случаях, когда контролю подлежит сравнительно небольшой по объему материал. При умелом применении фронтальный метод позволяет проверить усвоение техники двигательных действий значительной частью учащихся за сравнительно небольшое время.

2. Групповая форма контроля используется в тех случаях, когда на уроке решаются 2–3 педагогические задачи и учащиеся организованы по группам. Задачи ставятся перед всей группой, и в их решении принимают участие все учащиеся группы.

Групповая форма может быть использована для проверки уровня физической подготовленности, сформирования умений, самостоятельных занятий физическими упражнениями и т.д.

3. Индивидуальная форма контроля применяется для более глубокого выявления уровня подготовленности учащихся, количественных показателей.

4. Самоконтроль учащихся обеспечивает внутреннюю обратную связь в тренировочном процессе. Формирование навыков самоконтроля – важнейшая часть умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Контроль должен быть комплексным, в нем можно выделить следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности;

- контроль тренировочной деятельности;

- контроль состояния учащихся.

Исходя из выше изложенного, можно сделать вывод, что контроль и учет играют большое значение в учебно-тренировочном процессе. Для того чтобы добиться хорошего спортивного результата в технической подготовке, необходимо чтобы возрос уровень данной подготовки. Если выявлена низкая результативность тренировочных нагрузок, необходимо установить причины, можно дополнительно провести анкетирование с вопросами по режиму дня: сон, питание, отношение в семье, с друзьями и т.д., так как психологическая обстановка играет немаловажное значение. Эти ответы помогут учителю понять состояние учащегося и индивидуализировать нагрузки.

Таким образом функции контроля заключаются в определении соответствия учебно-тренировочного процесса с ожидаемым результатом в спортивной деятельности.

**Литература:**

1. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.Н. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» – М.: Академия, 2004. – 272 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 343 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике обучения физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2001. – 144 с.