

ОРГАНИЗАЦИЯ И КОНТРОЛЬ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РЕЙТИНГ-СИСТЕМЫ

Поливач А.Н., Чевелев А.В., Кульбеда В.С., Кириченко Е.А., Слабодчик П.П.

УО «Гомельский государственный медицинский университет»,

г.Гомель, Республика Беларусь

Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества. Она не имеет социальных, профессиональных, биологических, возрастных, географических границ.

Изучение функциональных резервов организма играет важную роль в различных сферах деятельности. Это позволяет правильно оценить возможности человека с целью сохранения и улучшения его здоровья.

Поскольку функциональные состояния представляют собой сложные системные реакции на воздействие факторов внутренней и внешней среды, их оценка должна быть комплексной и динамичной. Важнейшим условием определения учебного процесса и качества обучения является объективная информация об исходном уровне состояния здоровья студентов, об уровне подготовленности сердечно-сосудистой системы, а также о степени физической работоспособности.

На практике оправдано получать информацию о физическом здоровье студентов на основе числовых (количественных) показателей, которые были бы доступны для каждого преподавателя и студента [1].

В современных условиях, при выборе оптимального объема и интенсивности физических нагрузок, применяют различные педагогические тесты. Анализ научной литературы показывает, что в последнее время особую популярность приобретает рейтинговая система оценки знаний, умений и навыков. Рейтинг эффективен как форма контроля, если он проводится систематически и дает возможность преподавателям оперативно варьировать различными стимулами в обучении, максимально активизировать работу студентов [2]. Формула рейтинг-системы выглядит следующим образом:

$$R = R_c + R_t,$$

где R – суммарный рейтинг за семестр (80 баллов максимум); R_c – стартовый рейтинг (20 баллов максимум); R_t – уровень физической подготовленности студента (60 баллов максимум);

Стартовый рейтинг (R_c), определяющий уровень функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы (ССС), рассчитывался при помощи нагрузочной пробы Руффье и оценивался по 20-ти бальной шкале.

Для проведения пробы Руффье, испытуемый выполняет 30 приседаний за 45 секунд, при этом учет величины пульса фиксируется:

– за 15 секунд до нагрузки, после 5 минут отдыха в положении сидя, с пересчетом за минуту;

– за первые и последние 15 секунд первой минуты восстановления с пересчетом за минуту.

Сумма трех показателей пульса является величиной для определения оценки стартового рейтинга.

Разработана таблица оценки уровня функциональной подготовленности ССС (R_c) у юношей (таблица 1).

Таблица 1 – Оценка уровня функциональной подготовленности ССС студентов основного отделения

Оценка (балл)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
Сумма трех показателей пульса (у.е.)	219– 225	226– 232	233– 239	240– 246	252– 258	259– 265	266– 272	273– 279	280– 286	287– 293
Оценка (балл)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Сумма трех показателей пульса(у.е.)	294– 300	301– 307	308– 314	315– 321	322– 328	329– 335	336– 342	343– 349	350– 356	357– 363

Уровень физической подготовленности студентов (Rт) оценивался по 6-ти контрольным тестам 10-балльной системы. Максимальная сумма, которую может набрать студент, составляет 60 баллов. Физическая подготовленность для студентов группы спортивной специализации по общей физической подготовке включает следующие тесты: бег 100 м; бег 1000 м; подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжок в длину с места; наклон вперед из положения сидя.

Для исследования были определены юноши группы спортивной специализации по общей физической подготовке. В результате анализа показателей оценили уровень функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы (Rс) и уровень физической подготовленности студентов (Rт). Результаты, полученные в 1 (осеннем) и во 2 (весеннем) семестре 2020 – 2021 учебного года, представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Рейтинг-оценка студентов группы спортивной специализации по общей физической подготовке за 2020 – 2021 учебный год

Rс стартовый рейтинг (нагрузочная проба Руффье (20 баллов))		Rт уровень физической подготовленности (60 баллов)		R суммарный рейтинг (80 баллов)		Динамика %
1 сем.	2 сем.	1 сем.	2 сем.	1 сем.	2 сем.	
10,3	12,9	45,3	47,5	55,6	60,4	+11

По результатам исследования получили следующие показатели:

Rс (средний балл) в осеннем семестре – 10,3 балла;

Rс (средний балл) в весеннем семестре – 12,9 балла.

Прирост за год составил 2,6 балла, что соответствует 13%.

Rт (средний балл) осенний семестр – 36,2 балла;

Rт (средний балл) весенний семестр – 38,4 балла.

Прирост за год составил 2,2 балла, что соответствует 3,7%.

R (средний балл) осенний семестр – 55,6 балла;

R (средний балл) весенний семестр – 60,4 балла.

Прирост за год составил 4,8 балла, что соответствует 6% от исходного уровня.

Анализируя полученные данные, преподаватель может оценить результаты положительной или отрицательной динамики показателей группы; на основании сравнения показателей рейтинг-оценки можно подобрать оптимальный объем и интенсивность нагрузок на занятиях по физической культуре; за период 2020 – 2021 учебного года отмечается положительная динамика роста результатов группы; использование рейтинг-системы способствует решению вопроса организации и контроля учебного процесса на занятиях по физической культуре.

Литература.

1. Поливач, А. Н. Оценка функциональной работоспособности сердечно-сосудистой системы студентов УО «ГомГМУ» / А. Н. Поливач, А. Н. Василец // *Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма: матер. VI Междунар. науч.практ. конф., Мозырь, 6–7 окт. 2016 г. / УО МГПУ им. И. П. Шамякина; редкол.: С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь, 2016. – С. 136–138.*

2. Василец, А. Н. Организация и контроль учебного процесса по физической культуре с использованием рейтинговой системы / А. Н. Василец, А. Н. Поливач, К. Н. Курьян // *Актуальные проблемы медицины: сб. науч. ст. Респ. науч.-практ. конф. и 27-й итоговой научной сессии Гомельского государственного медицинского университета (Гомель, 2–3 ноября 2017 г.) / А.Н. Лзиков [и др.]. — Гомель: ГомГМУ, 2018. – С. 144–146.*

УДК 796:378.4.091.313]-057.875

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ В ПРИМЕНЕНИИ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Полубок В.С., Семашко Д.Н., Гаркавый В.С.

УО «Гродненский государственный медицинский университет»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Заинтересованность и привлечение студенческой молодежи к физической культуре – наиважнейшая задача при формировании здорового образа жизни. При использовании огромного опыта по организации разных форм занятий физической культурой решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Сегодня самообразование является существенным условием общего успеха образования. Реализация в учебном процессе самостоятельной работы, характеризующиеся творческой составляющей, приводит к повышению у студентов мотивации к обучению, активизации усвоения и закрепления полученных знаний, приобретению умений и навыков их профессионального практического применения. Используя опыт в проведении учебных занятий, следует совершенствовать организацию самостоятельной учебной деятельности, обеспечить методическую помощь и контроль со стороны преподавателя, найти методы анализа результатов при развитии физических качеств [1].

Самостоятельная работа, направленная на усвоение полученных знаний и умений, позволяет студентам наиболее полно осознать характер выполняемой работы, организовать собственную деятельность. При самостоятельной работе студент сам осознает характер выполняемой работы, сам находит способы преодоления возникающих трудностей.

Надо принимать во внимание, что учеба и здоровье взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем результативнее обучение. Если этого не учитывать, то конечная цель обучения утрачивает истинный смысл и ценность [2]. Поэтому для успешной адаптации к условиям обучения в вузе и сохранности здоровья за столь долгий период необходимы здоровый образ жизни и регулярно-оптимальная двигательная активность. Любые физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, применяемых в повседневной жизни, а также организованных и самостоятельных занятий физической культурой и спортом, обобщенных под термином «двигательная активность». У огромного числа студентов, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активно-