

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФОРМ, СРЕДСТВ И МЕТОДОВ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

А. А. Борисок, В. Ф. Дранец, Н. Н. Тукач

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ
ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Введение. В современной социально-экономической ситуации может успешно работать специалист, который имеет отличную профессиональную подготовку и хорошее здоровье. Одним из основных показателей здоровья молодого человека является его физическое состояние, а именно уровни развития физических качеств, физической работоспособности и функционального состояния организма. Индивид с высоким уровнем физического состояния более успешно адаптируется к учебной и трудовой деятельности.

Цель нашего исследования – выявление эффективности модульно-рейтинговой технологии обучения на повышение уровня физической подготовленности, на примере студенток 4 курса (n = 30) УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина», факультет дошкольного и начального образования.

Методы исследования. Проведение сравнительного изучения динамики физической подготовленности, физической работоспособности и функционального состояния организма в процессе учебы.

Для оценки уровня физической подготовленности использовались 6 контрольных упражнений, которые являются нормативными тестами типовой учебной программы по физической культуре для высших учебных заведений: прыжок в длину с места; бег 100 м и 500 м; челночный бег 4*9 м; наклон туловища вперед из положения сидя ноги врозь; сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты под углом 30° фиксированы, руки скрестно на плечах, выполнение 1 минута [1, с. 45].

Для определения уровня функционального и физического состояния организма использовали пробы Мартинэ-Куселевского, Генчи и Штанге [1, с. 40–41], степ-тест ИГСТ (индекс Гарвардского степ-теста) [2, с. 45–46].

В экспериментальных группах в 2006/2007 учебном году апробирована модульно-рейтинговая технология обучения по дисциплине физическая культура, с 2007/2008 учебного года используется в учебном процессе.

К 10-летию факультета физической культуры

Содержание курса дисциплины сформировано из 5 модулей.

Модуль познавательный содержит учебный материал по формированию мотивации студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни с использованием средств физической культуры, знания о функционировании систем организма в условиях физических нагрузок.

Модуль практической подготовки включает деятельность преподавателя по созданию основы техники выполнения физических упражнений, воспитанию физических качеств и деятельность студентов по овладению техникой выполнения физических упражнений на учебных и самостоятельных занятиях и совершенствованию двигательных умений и навыков.

Модуль спортивно-технической подготовки включает деятельность преподавателя по созданию основы техники выполнения спортивных упражнений и формирования мотивации у студентов для активного участия в спортивной жизни факультета, университета.

Модуль организационный включает деятельность преподавателя по организации учебных занятий, включающих разделы учебной программы физической культуры с учетом материально-технической базы нашего университета.

Модуль методической подготовки обеспечивает формирование у студентов профессионально-прикладных умений по физической культуре.

Рейтинговый контроль включает совокупность оценок 7 компонентов:

1. *Посещаемость*, выражаем в процентном соотношении по 10-балльной шкале. 50% пропущенных занятий оценивается в 0 баллов.

2. *Профессионально-прикладная физическая подготовка*, в каждом семестре решает определенные задачи, с учетом знаний, умений и физической подготовленности студентов. В первом семестре студенты разрабатывают комплекс общеразвивающих упражнений и проводят подвижную игру. Во втором семестре, задание усложняется, комплекс общеразвивающих упражнений составляют с учетом определенной профессии, подвижная игра проводится с элементами спортивных игр и так далее. В 7 и 8 семестрах студенты разрабатывают авторские программы самостоятельных занятий.

3. *Участие в спортивных соревнованиях и в спортивно-массовых мероприятиях*. Уровень соревнований соответствует определенной шкале оценки. Соревнования в группе оцениваются в 3 балла; в составе сборной факультета в спартакиаде вуза в 10 баллов; в составе сборной университета в спартакиаде вузов в 9 баллов и так далее.

4. *Дополнительные занятия* в группах спортивного мастерства и самостоятельные занятия. На основании представленных документов

К 10-летию факультета физической культуры

(докладные записки, справки от инструкторов тренажерных залов, тренеров групп повышения спортивного мастерства, дневники самоконтроля) начисляются дополнительные баллы от 5 до 10.

5. *Участие в студенческих конференциях*, проведение научно-исследовательских работ, представление авторских программ.

6. *Физическая подготовленность*. По таблице контрольных упражнений нормативных тестов предложенной типовой программой.

7. *Мониторинг физической подготовленности* на протяжении учебы. Сравниваем результаты предыдущего семестра: повышение уровня физической подготовленности соответствует 10 баллам; результаты без изменений – 8 баллам; ухудшение динамики результатов минус 5 баллов.

8. Для студентов с низким уровнем физической подготовленности предусмотрены *дополнительные баллы* за старание на учебных занятиях, стремление повысить уровень физической подготовленности и функциональных возможностей организма; за посещение спортивных мероприятий в роли болельщиков за свой факультет, дополнительные контрольные упражнения по разделам программы.

Для оценки результатов по видам учебной деятельности в системе рейтингового контроля применяется 10-балльная шкала.

Для общей оценки уровня физической подготовленности мы разработали критерии суммы баллов (таблица).

Студенты, набравшие менее 6 баллов или без уважительной причины не принимали участие в выполнении контрольных упражнений, оцениваются на 0.

Таблица – Критерии оценки результатов по физической подготовленности

Оценка	1	2	3	4	5
Сумма баллов	6–12,9	13–19,9	20–25,9	26–31,9	32–37,9
Оценка	6	7	8	9	10
Сумма баллов	38–42,9	43–47,7	48–51,9	52–54,9	55 и более

Для анализа результатов физической подготовленности студенток изучались протоколы тестов с сентября 2006 по сентябрь 2009 включительно. Для статической обработки полученных данных, авторами использовался критерий Пирсона χ^2 («хи-квадрат») [3, с. 45–46], а также проводился сравнительный анализ результатов Гарвардского степ-теста, проб Мартинэ-Кушелевского, Генчи и Штанге (по протоколам).

Результаты статической обработки (физическая подготовленность) проверялись по таблице критических значений критерия χ^2 (Пирсона) для

К 10-летию факультета физической культуры

двух уровней достоверности – 95% и 99% (уровней значимости $P_{0,05}$ и $P_{0,01}$) и числе степеней свободы К [3, с. 66–67].

Результаты физической подготовленности студенток 4 курса в процессе учебы (рисунок 1), позволили выявить достоверный прирост уровня физической подготовленности в четвертом семестре после введения в учебный процесс модульно-рейтинговой технологии обучения по физической культуре.

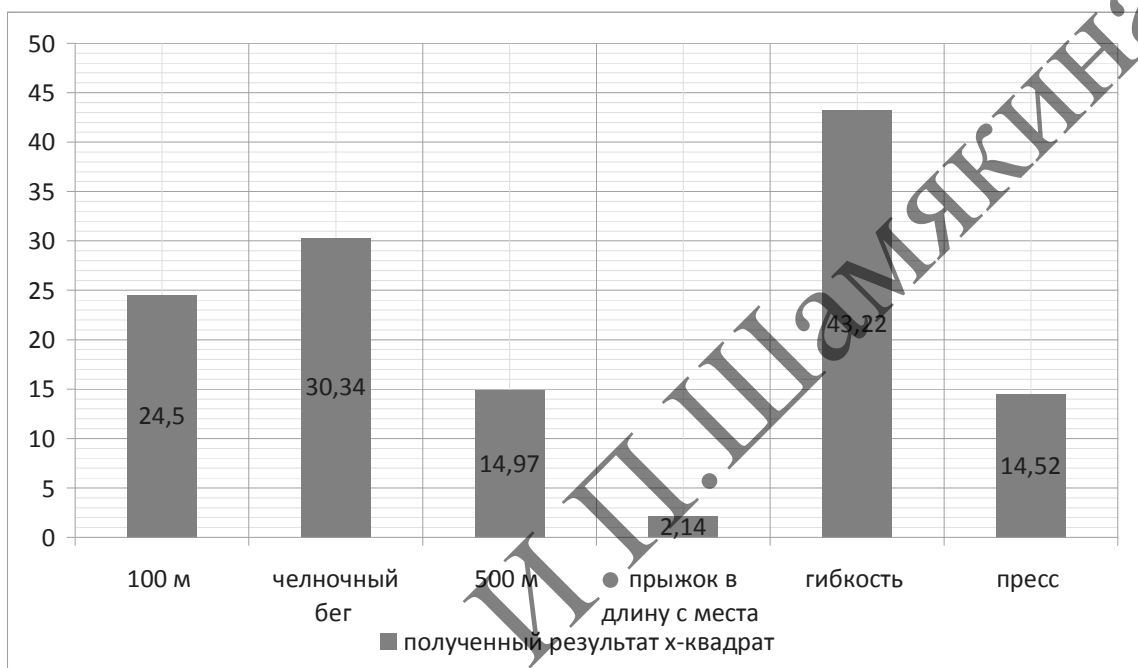


Рисунок 1 – Результаты статической обработки физической подготовленности студенток

В контрольном упражнении, прыжок в длину с места, эксперимент не удался. Возможно, в учебном процессе недостаточно уделялось времени на совершенствование техники прыжка и на воспитание скоростно-силовых качеств.

Сравнительный анализ протоколов уровня физического и функционального состояния организма студенток, позволил выявить взаимосвязь функционального состояния организма с систематическими занятиями физическими упражнениями.

В начале учебного года, после летних каникул, функциональное состояние организма находится на хорошем уровне, после зимних каникул результаты Гарвардского степ-теста, проб Мартинэ-Кушелевского, Генчи и Штанге на один, два уровня ниже, чем осенью и в конце весеннего семестра. Возможно, в летний каникулярный период двигательная активность выше, чем в зимний период.

К 10-летию факультета физической культуры

При систематических занятиях физической культурой заметен прирост уровня функционального состояния организма от 1 курса к 4 курсу (рисунок 2).

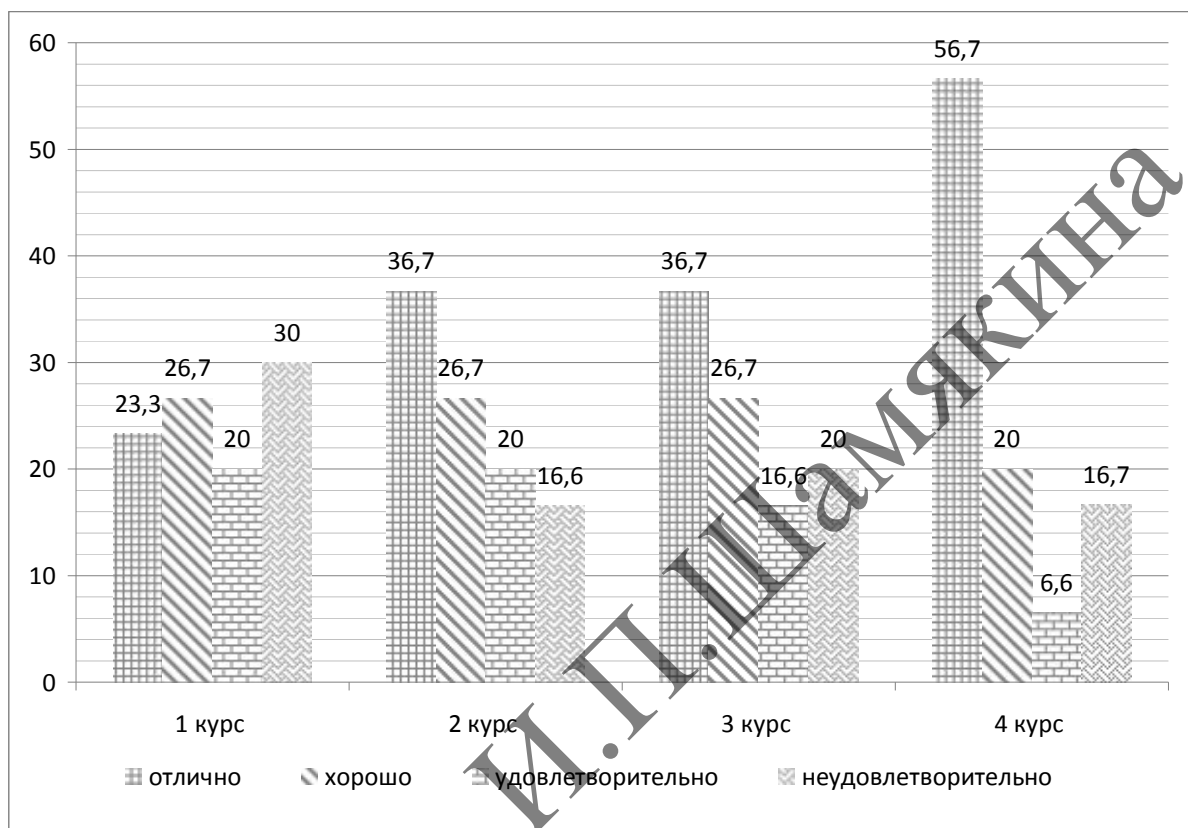


Рисунок 2 – Оценка уровня функционального состояния организма в % соотношении к исходному

Выводы. Результаты проведенного анализа указывают на достоверный прирост показателей физической подготовленности в четвертом семестре, после введения модульно-рейтинговой технологии обучения и улучшение функциональных возможностей организма от первого к четвертому курсу.

Литература

1. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост.: В. А. Коледа [и др.]; под ред. В. А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.
2. Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма: материалы II Междунар. науч.-практ. конф., 9–10 октября 2008, Мозырь / редкол.: С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.] – Мозырь: УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2008. – 287 с.
3. Качалко, В. Б. Методы психолого-педагогических исследований с применением математической статистики: пособие / В. Б. Качалко. – 2-е изд., испр. – Мозырь: УО МГПУ, 2005. – 104 с.