

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

А.А. Борисок, В.Ф. Дранец, Н.Н. Тукач

Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина

Введение. В современной социально-экономической ситуации может успешно работать только тот 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, которая работает на повышение уровня физической подготовленности, на примере студентов 4 курса ($n=30$) УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина», факультет дошкольного и начального образования.

Методы исследования. 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 (гибкость), сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты под углом 30°, фиксированы, руки скрестно на плечах, выполнение в течение 1 минуты (пресс) [1].

Для определения уровня физического и функционального состояния организма использовали степ-тест ИГСТ (индекс Гарвардского степ-теста) [3], пробы Мартинэ-Кушелевского, Генчи и Штанге [1].

В экспериментальных группах в 2006/2007 учебном году апробирована, а с 2007/2008 учебного года модульно-рейтинговая технология обучения физической культуре используется в учебном процессе. Рейтинговый контроль включает совокупность оценок 7 компонентов – посещаемость, физическая подготовленность, мониторинг физической подготовленности, участие в соревнованиях, знания, дополнительные самостоятельные занятия, профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Для оценки результатов по видам учебной деятельности в системе рейтингового контроля применяется 10-балльная шкала.

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

Результаты статической обработки данных о физической подготовленности студенток проверялись по таблице критических значений критерия χ^2 (Пирсона) для двух уровней достоверности – 95% и 99% (уровней значимости $P_{0,05}$ и $P_{0,01}$) и числу степеней свободы K [2].

В итоге по таблице:

- ✓ в беге на 100 м, $\chi^2_{\text{крит.}} = 7,82$, полученный результат – 24,5;
- ✓ челночный бег 4х9 м, $\chi^2_{\text{крит.}} = 5,99$, полученный результат – 30,34;
- ✓ в беге на 500 м, $\chi^2_{\text{крит.}} = 7,82$, полученный результат – 14,97;
- ✓ наклон вперед из положения сидя ноги врозь, $\chi^2_{\text{крит.}} = 7,82$, полученный результат – 43,22;

- ✓ сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты под углом 30°, фиксированы, руки скрестно на плечах за 1 мин выполнения, $\chi^2_{\text{крит.}} = 9,49$, полученный результат – 14,52;
- ✓ прыжок в длину с места, $\chi^2_{\text{крит.}} = 7,82$, полученный результат – 2,14.

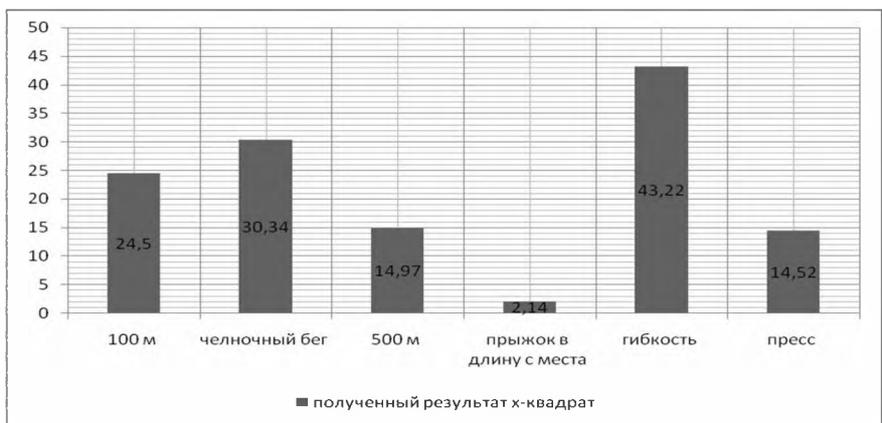


Рисунок 1 – Результаты статической обработки данных о физической подготовленности студенток

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

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

Сравнительный анализ протоколов уровня физического и функционального состояния организма студенток позволил выявить взаимосвязь функционального состояния организма с систематическими занятиями физическими упражнениями, что и предусматривает модульно-рейтинговая технология обучения.

В начале учебного года после летних каникул функциональное состояние организма находится на хорошем уровне, а 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.

При систематических занятиях физической культурой замечен прирост уровня функционального состояния организма от 1 курса к 4.

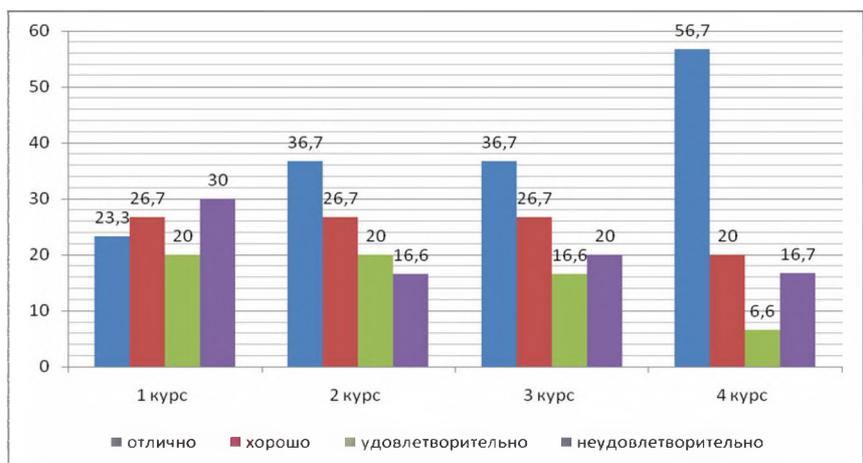


Рисунок 2 – Оценка уровня функционального состояния организма

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

Несмотря на постоянно растущий объем информации, усложнение учебных программ и различные общественные поручения, двигательная активность студенток 4 курса УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина», факультет дошкольного и начального образования, находится на достаточно хорошем уровне.

По нашему мнению, этому способствуют систематические занятия физической культурой в вузе (обязательные 4 часа в неделю на 1–4-х курсах) и за его пределами, что и предполагает модульно-рейтинговая технология обучения.

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. Качалко В.Б. Методы психолого-педагогических исследований с применением математической статистики: Пособие. – 2-е изд, испр. – Мозырь: УО МГПУ, 2005. – 104 с.
3. Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма: материалы II Междунар. науч.-практ. конф., 9–10 октября 2008 г., Мозырь / редкол.: С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь: УО МГПУ им. И.П. Шамякина, 2008. – 287 с.