

ИНТЕГРАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

В.С. Милун, А.Н. Яковлев

Полесский государственный университет, Пинск, Республика Беларусь

Введение. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры, направлена на оздоровление человека и развитие его физических способностей, выступает необходимой составной частью образа жизни студента. Поиск инновационных форм организации учебного процесса по физическому воспитанию в Полесском университете – одна из важных задач преподавательского состава вуза, так как занятия физической культурой для основной массы студентов являются единственным средством увеличения двигательной активности и имеют большое значение в деле укрепления и сохранения здоровья молодежи. Урбанизация современной цивилизации и научно–технический прогресс приводит к резкому ограничению двигательной активности и гиподинамии студентов, они оказывают негативное влияние на организм в целом, и его ведущие жизнеобеспечивающие системы [1, 2].

Следовательно, назрела необходимость разработки современных технологий, характеризующих систему контроля, которая содержит комплексную оценку содержания всех сторон физического воспитания: педагогических, морфофункциональных и теоретических характеристик. Важнейшим положением, при этом должны стать прогрессирующее здоровье и постоянное соответствие физической подготовленности физическому развитию, поддерживаемое мотивационной необходимостью к движениям.

Сочетание физических упражнений с другими видами физической активности – бегом, аэробикой, спортивными играми, единоборствами, позволяет достичь высокого уровня развития основных физических способностей, формировать высокие моральные и волевые качества занимающихся. Как показывает анализ специальной литературы, эта форма массового приобщения студенчества к систематическим занятиям физической культурой требует всестороннего научного обоснования.

Объектом исследования является учебный процесс по физическому воспитанию студентов Полесского государственного университета.

Цель работы – обоснование методики преподавания физической культуры в вузе с использованием рейтинговой оценки знаний, умений и навыков.

Гипотеза исследования заключается в том, что разработанная комплексная программа с использованием рейтинговой оценки знаний, умений и навыков, характеризующих спортивные практики в Полесском государственном университете позволит значительно повысить уровень физической подготовленности и улучшить здоровье студентов.

Задачи исследования: 1. Изучить теоретические и методические источники по проблеме преподавания физической культуры в вузе. 2. Разработать методику преподавания физической культуры, с учетом рейтинговой оценки знаний, умений и навыков. 3. Определить динамику показателей физической подготовленности студентов вуза с учетом интегрального контроля.

Методологическую основу исследования составляют концептуальные идеи и фундаментальные работы крупнейших специалистов в области теории физической культуры и спорта.

Методами исследования являются: 1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы. 2. Анкетирование. 3. Педагогическое наблюдение. 4. Тестирование физической подготовленности. 5. Последовательный педагогический эксперимент. 6. Методы математико-статистической обработки экспериментальных данных. Математическая обработка данных произведена с помощью статистического пакета SPSS 13.0 for Windows (2004).

Результаты исследований и их обсуждение. Интегральный контроль в системе физического воспитания является одним из современных подходов и имеет две стороны: 1) получение информации о состоянии студентов; 2) сравнение данной информации с данными о должном, запланированном состоянии студентов. Так, нами получена следующая информация, которая характеризует необходимость занятий физической культурой и спортом, отношение к занятиям, спортивно-педагогическому совершенствованию, самостоятельным занятиям физической культурой (табл. 1–2). Исходные данные, характеризующие социокультурный аспект физической культуры студентов 1 курса позволяет иметь объективную информацию для планирования деятельности в Полесском государственном университете, которая представлена в таблицах 3–10.

Таблица 1 – Оценка необходимости занятий физической культурой и спортом
(в % от числа респондентов 1 курса)

Оценка	Балл ответа	Всего	Юноши	Девушки
Совсем нет необходимости	-5	0,0	0,0	0,0
	-4	0,0	0,0	0,0
	-3	0,0	0,0	0,0
	-2	0,0	0,0	0,0
	-1	0,0	0,0	0,0
Безразлично	0	0,0	0,0	0,0
Очень необходимо	+1	0,0	0,0	0,0
	+2	0,0	0,0	0,0
	+3	11,9	8,3	14,6
	+4	20,2	11,1	27,1
	+5	67,9	80,6	58,3

Таблица 2 – Отношение учащихся к занятиям физической культурой
(в % от числа респондентов 1 курса)

Ответы	Всего	Юноши	Девушки
Занятия вполне устраивают	58,3	77,8	43,8
Скорее устраивают, чем нет	34,5	19,4	45,8
Безразлично	6,0	0,0	10,4
Скорее не устраивают, чем да	0,0	0,0	0,0
Совершенно не устраивают	0,0	0,0	0,0
Не могу сказать	1,2	2,8	0,0

Таблица 3 – Активность в занятиях физической культурой (в % от числа респондентов 1 курса)

Ответы	Всего	Юноши	Девушки
Ежедневно	66,3	60,0	70,8
3 и более раз в неделю	28,9	37,1	22,9
2 раза в неделю	4,8	2,9	6,3
1 раз в неделю	0,0	0,0	0,0
Редко, 2–3 раза в месяц	0,0	0,0	0,0
Очень редко	0,0	0,0	0,0

Таблица 4 – Факторы, снижающие активность учащихся в физкультурно–оздоровительной деятельности (в % от числа респондентов 1 курса)

Ответы	Всего	Юноши	Девушки
Нет желания, интереса	23,2	22,9	23,4
Нет свободного времени	33,6	33,3	33,8
Нет условий для занятий (спортзала, инвентаря)	11,2	22,9	3,9
Нет денежных средств	2,4	2,1	2,6
Отсутствие секций по видам спорта	2,4	2,1	2,6
Отсутствие групп оздоровительной направленности	2,4	4,2	1,3
Большая нагрузка на учебн. занятиях по физкультуре	4,8	4,2	5,2
Не могу организовать свое свободное время	19,2	8,3	26,0
Прочие	0,8	0,0	1,3

Таблица 5 – Наиболее оптимальное количество занятий физической культурой и спортом в неделю (в % от числа респондентов 1 курса)

Ответы	Всего	Юноши	Девушки
Ежедневно	32,1	38,9	27,1
3–4 раза в неделю	57,1	52,8	60,4
2 раза в неделю	10,7	8,3	12,5
1 раз в неделю	0,0	0,0	0,0

Таблица 6 – Отношение учащихся к комплектованию групп физкультурно–оздоровительной направленности (в % к числу респондентов 1 курса)

Ответы	Всего	Юноши	Девушки
Раздельные по полу	12,5	13,9	11,4
Смешанные	60,0	55,6	63,6
Безразлично	20,0	22,2	18,2
Не знаю	7,5	8,3	6,8

Таблица 7 – Как вы относитесь к проведению своего свободного времени (в % от числа респондентов 1 курса)

Ответы	Всего	Юноши	Девушки
Доволен	57,5	58,3	56,8
Не доволен	11,3	13,9	9,1
Затрудняюсь ответить	26,3	19,4	31,8
Не знаю	5,0	8,3	2,3

Таблица 8 – Как вы проводите свое свободное время (в % от числа респондентов 1 курса)

Ответы	Юноши	Девушки	Всего
Чтение художественной литературы	3,1	2,5	2,7
Чтение дополнит. литературы к занятиям в университете	0,0	1,8	1,0
Участие в художественной самодеятельности	6,2	9,8	8,2
Техническое творчество	0,0	1,2	0,7
Занятие физической культурой	20,2	23,9	22,3
Занятие спортом	1,6	3,7	2,7
Посещение кинотеатров	21,7	9,8	15,1
Просмотр телепередач	0,0	0,6	0,3
Занятие музыкой	8,5	4,9	6,5
Занятие туризмом	0,8	2,5	1,7
Общение с друзьями	7,8	14,1	11,3
Прогулки	2,3	6,7	4,8
Посещение кафе, ресторанов	0,0	0,0	0,0
Настольные игры	10,9	3,1	6,5
Компьютерные игры	4,7	6,1	5,5
Интернет	0,8	1,8	1,4
Танцы, дискотека	9,3	3,7	6,2
Бездеятельный отдых	2,3	3,7	3,1

Таблица 9 – Оценка физического развития (в % к числу респондентов 1 курса)

Ответы	Всего	Юноши	Девушки
Достаточное	78,6	88,9	70,8
Недостаточное	15,5	11,1	18,8
Не знаю	6,0	0,0	10,4

Таблица 10 – Оценка степени усталости студентов после учебных занятий (в % от числа респондентов 1 курса)

Ответы	Всего	Юноши	Девушки
Чувствую усталость постоянно	8,3	2,8	12,5
Довольно часто чувствую усталость	44,0	33,3	52,1
Иногда чувствую усталость	46,4	61,1	35,4
Никогда не чувствую усталость	1,2	2,8	0,0

Исходя из современных тенденций всесторонней характеристики подготовленности студентов, в содержание контроля вводят анализ состояния следующих видов их подготовленности: физический (кондиционный), т.е. уровень развития физических качеств; технический, или уровень овладения нужными или жизненно–необходимыми двигательными умениями и навыками; функциональный, характеризующий уровень сформированности морфофункциональных систем организма; координационный, или уровень развития координационных способностей или степень сформированности физкультурных знаний.

Технология интегральной оценки и контроля включает следующие критерии: физическое развитие (ФР), физическую подготовленность (ФП), функциональную готовность (ФГ), частоту ОРЗ и теоретические знания (ТЗ). Содержание данных критериев таково: ФР – включает в себя следующие показатели: длину тела (см.), вес тела (кг.), экскурсию грудной клетки (см.) и силу кисти (кг.); ФП – челночный бег 3 x10м (с.), бег на 300м (с.) и 1000м (мин., с.), тройной прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя (см.), сгибание и разгибание рук из и.п. упор лёжа (колич. раз), метание набивного мяча из положения стоя (см.); ФГ – частота сердечных сокращений в покое (уд/мин), ортостатическая проба, функциональная проба – 20 приседаний за 30 с. ч.с.);

ОРЗ – частота острых респираторных заболеваний у студентов в учебном году; ТЗ – содержание теоретического материала для студентов.

Для вышеуказанных показателей разработаны должные нормы по физическому развитию, функциональной готовности, профилактики ОРЗ, нормативы по оценке уровня физической подготовленности, которая производится по пятибалльной системе.

Таким образом, интегральная оценка физкультурной образованности (ФО) студентов, определяется по следующей формуле: $ФО = ФР + ФП + ФГ + ОРЗ + ТЗ$, где показатели ФО переведены в баллы. В зависимости от суммы набранных баллов определяется уровень (высокий, средний, низкий).

Приведенный информационный материал, отражающий технологический процесс по осуществлению оценки и контроля за физическим воспитанием в образовательном пространстве вуза, несомненно, имеет границы поиска, анализа и синтеза полученной объективной информации о состоянии здоровья, уровне физической подготовленности студентов, что дает возможность применять технологию рейтингового управления обучением в сфере физической культуры. Рейтинг – система способна не только детализировать качество знаний, но и учитывать спектр существенных показателей их деятельности (своевременность выполнения заданий, качество выполнения, добросовестность, учитывая их сложность и зависимость от объема нагрузок). Рейтинговая система позволяет оценивать показатели физической подготовленности по различным параметрам, что дает возможность получать объективную информацию, ее анализировать и вносить изменения в педагогический процесс. Это позволяет занимающимся значительно повысить эффективность занятий и создать необходимые условия для формирования уверенности в своих способностях. Рейтинговая система рассматривается не только как средство контроля, но и как средство управления профессионально – личностным развитием студентов.

Разработанная система требований к уровням знаний по дисциплине физическая культура позволяет выделить три уровня: 1. Минимальный уровень характеризуется преимущественно информационным компонентом – мобильностью знания (элементы распознавания, воспроизведения, понимания, компоновки информации). 2. Средний уровень дополняется гибкостью метода (элементы применения, переноса знаний и способов действий, анализа и синтеза в поисковой деятельности). 3. Высший уровень дополняется владением критического мышления (элементы оценки информации, умение находить и исправлять ошибки, элементы самоконтроля). Определение контрольных точек съема знаний и определение оценочных баллов.

Весь курс обучения разбивается на тематические разделы – модули, контроль по которым обязательное условие реализации технологического процесса. Завершается обучение суммой набранных за весь период баллов и выставляется общая оценка. По каждому разделу спроектирована система тестов и контрольных заданий к каждому проблемному модулю, в одном модуле 2 – 4 теста, причем тесты подразделяются: предварительные, текущие и итоговые.

Перед итоговыми тестами предлагаются домашние задания, основная функция которых заключена в самоподготовке к тестированию. В тестирование включается до 10 заданий, которые оцениваются в баллах вариативно. В домашнюю работу может быть включено также 6 – 10 заданий, которые аналогично оцениваются различным количеством баллов. Проверка заданий может проводиться как фронтально, так и выборочно, так как зависит от мастерства педагога. Дисциплина условно разбивается на виды деятельности, например: теоретический материал, практические занятия, самостоятельная работа, зачет, экзамен. Средняя оценка рассчитывается с учетом значимости разделов и введением коэффициентов («коэффициент важности»), позволяет стимулировать тот или иной вид деятельности учащегося. Рейтинговая система контроля знаний учащихся организуется по следующим уровням: по разделам программы, учебным группам, учебному заведению. Рейтинг помогает глубоко и разносторонне оценить знания учащихся, своевременно поддерживать успех, сформировать у них уверенность в своих способностях.

Следует отметить, что преподаватели физической культуры, должны добиться высокого уровня в организации физкультурно–оздоровительной и спортивно–массовой работы, что позволяет интенсифицировать каждый учебный урок по физической культуре, придавая ему образовательную–тренировочную направленность.

Выводы. Проблему профилактики заболеваний и укрепления здоровья населения в настоящее время следует отнести к разряду первостепенных. От 70 до 80% студенческой молодежи имеют различные виды заболеваний. Наблюдается негативная тенденция в состоянии здоровья студенчества по мере продвижения их к выпускному курсу. По данным различных исследований, лишь около 10% молодежи имеют уровень физического состояния и здоровья, близкий к норме, около 40%

страдают хроническими заболеваниями. Резко прогрессируют болезни сердечно–сосудистой и костно–мышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью.

Для достижения оздоровительного эффекта необходимо соблюсти следующие условия выполнения упражнения: участие в работе больших мышечных групп; ритмический характер мышечной деятельности; энергообеспечение работы мышц в основном за счет аэробных процессов. Следовательно, в оздоровительных целях следует использовать циклические упражнения аэробного характера. При этом были рассчитаны некоторые статистические параметры показателей физического развития: $S \pm gp$ – среднее арифметическое и стандартная ошибка среднего арифметического, s – стандартное отклонение, $V\%$ – коэффициент изменчивости (вариативности) показателей.

Исследование функционального состояния студентов осуществлялось нами с помощью функциональных проб (теста Руффье, вегетативного индекса Кердо). Рассчитывался также адаптационный потенциал по Р.М.Баевскому (1979) и определялась группа здоровья.

В целом анализ оценки адаптационного потенциала студентов позволяет заключить, что с возрастом число случаев напряжения механизмов адаптации увеличивается, причем у обследуемых мужского пола данная оценка встречается чаще, чем у женского: у последних больший процент «удовлетворительных» оценок адаптационного потенциала.

Физическая подготовленность студентов определялась по степени развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости, скоростно–силовых качеств, проявленных в контрольных упражнениях–тестах, входящих в общеобразовательную программу по физической культуре и в программу мониторинга. Практический итог нашей работы – попытка реализации на практике иной логики организации и осуществления комплексного педагогического контроля. На наш взгляд, именно обобщенные и систематизированные данные являются самыми существенными, определяющими успешность учебного занятия в целом, а затем уже и успешность образовательного учреждения. Именно этот вид мониторинга имеет непосредственное отношение к качеству физкультурного образования, так как является системой сбора и использования такой информации, без которой невозможно построение управляемого, технологичного учебного процесса, способствующего нарастанию здоровья.

Применение МТПК (модульной технологии педагогического контроля) оказывает положительное влияние на усвоение учебного материала и дает возможность активизировать учебно–воспитательный процесс, способствует реализации дифференцированного подхода к студенту. 2. Практическое воплощение МТПК обеспечивает объективную и срочную информацию о текущей успеваемости, обеспечивая их учебную активность и стремление к сознательности, что выражается в стремлении получить более высокую оценку, а внедрение системы зачетных единиц положительно влияет на организацию учебной и воспитательной деятельности в образовательном учреждении, повышает посещаемость занятий.

Литература:

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры, 1995.– №4.– С. – 2 – 8.
2. Бершадский, М.Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии/ М.Е. Бершадский, В.В. Гузев. – М.: Центр «Педагогический поиск», 2003. – 256 с.
3. Корневский, С.А. Труды Смоленского государственного института физической культуры / С.А. Корневский. – Смоленск: СГИФК, 2000. – 440 с.
4. Макаров, А.А. Методология и методы системной организации комплексного мониторинга качества образования: дис. ...докт техн. наук /А.А. Макаров. – М, 1999.