

1. В обеих группах произошло улучшение контрольных показателей (проба Генчи, количество ударов за 10 с, количество стандартных серий за 60 с, время простой и сложной реакции, чувство времени, реакция на движущийся объект, объем внимания и показатели соревновательной деятельности), однако, в 1-й группе заметно выраженное.

2. У большинства спортсменов 2-й группы объективно наблюдались признаки переутомления, нежелания тренироваться и участвовать в соревнованиях. Результаты контрольных соревнований между спортсменами обеих групп также были не в пользу кикбоксеров 2-й группы.

3. Более значимые позитивные изменения показателей состояния кикбоксеров 1-й экспериментальной группы свидетельствуют о том, что структура нагрузок, запланированная для данной группы, была более эффективной.

Результаты эксперимента являются экспериментальным обоснованием тренировочной модели ЭПП, направленной на повышение уровня предсоревновательной готовности и соревновательной результативности спортсмена.

ВЛИЯНИЕ РЕЙТИНГ-КОНТРОЛЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ

*Дмитрий Викторович Широбок, старший преподаватель,
Новоуральский Государственный Технологический Институт (НГТИ)*

Аннотация

В статье рассматриваются особенности организации системы рейтинг-контроля физкультурно-спортивной деятельности студентов вуза. Приведены результаты влияния рейтинг-контроля на физическую подготовленность студентов в сравнении с базовой методикой оценки деятельности занимающихся по дисциплине «Физическая культура».

Ключевые слова: рейтинг-контроль, физкультурно-спортивная деятельность, студент, физическая подготовленность.

THE INFLUENCE OF RATING-CONTROL OF PHYSICAL AND SPORT ACTIVITY OF PHYSICAL STUDENTS PREPAREDNESS

*Dmitriy Viktorovich Shirobokov, the senior teacher,
Novouralsk State Technological Institute*

Abstract

Organizational peculiarities of the rating-control system of students' physical and sport activity are under consideration in the article. Here are the results of the influence of the rating-control on students' physical conditions in comparison with the basic teaching methodology of estimation of students' activity on the discipline of "Physical activity".

Key words: rating-control, physical and sports activity, student, physical activity.

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы наблюдается резкое ухудшение физической подготовленности студенческой молодежи, которая является одним из основных критериев здоровья человека. Так, у студентов, поступающих в НГТИ, этот показатель здоровья ежегодно снижается. С 2005 по 2008 год более 70% первокурсников не смогли выполнить контрольный норматив по общей выносливости в беге на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на положительную оценку. До 50% студентов были слабо подготовлены в скоростно-силовых упражнениях (бег на 100 м). Каждый четвертый студент (23%) показал неудовлетворительную подготовленность в тестах, характеризующих уровень развития силы.

Решением указанной проблемы должно быть повышение уровня физкультурно-спортивной активности студентов. Однако традиционная система контроля, основанная на рекомендациях базовой программы учебной дисциплины «Физическая культу-

ра», обладает низкой эффективностью в формировании у студентов положительной устойчивой мотивации к активной физкультурно-спортивной деятельности, поскольку в обобщенном виде сводится к оценке только результатов обучения, т.е. теоретической, методической и физической подготовленности, а также регулярности посещения учебных занятий в каждом семестре.

Необходимость совершенствования форм и методов контроля привела к модернизации системы контролируемых действий, что определило качественное изменение места контроля в учебном процессе. Комплексный подход нашел выражение в системе рейтингового контроля, который является одной из современных организационно-методических форм контроля учебной деятельности студентов.

Обобщая особенности организации системы рейтинг-контроля применительно к дисциплине «Физическая культура», можно сказать, что рейтинг-контроль деятельности студента - это сумма баллов, которую студент получает по всем видам текущего, промежуточного и итогового контроля его физкультурно-спортивной активности, уровня физической подготовленности, а также полученных знаний и умений. На основании анализа опыта функционирования системы рейтинг-контроля физкультурно-спортивной деятельности студентов нами определены организационно-педагогические условия её реализации:

- основой системы должен являться анализ учебной и внеучебной физкультурно-спортивной деятельности студента;

- рейтинг-контроль должен включать в себя следующие этапы: планирование учебного процесса, разделение его на отдельные виды деятельности студентов по дисциплине, выбор форм и содержания контроля, а также системы подсчета рейтинговых баллов, выбор способа мотивации студентов и, при необходимости, коррекция учебного процесса;

- процедура контроля различных видов деятельности должна включать в себя различные формы контроля в зависимости от блока контролируемой деятельности, в том числе тестирование, самостоятельные работы, письменные опросы, собеседования и т.д.;

- система расчета рейтингового балла за отдельные виды учебной и внеучебной деятельности должна учитывать вид деятельности, резервировать поощрительные баллы за активную физкультурно-оздоровительную работу студента, а также включать в себя штрафные санкции за передачу контрольных мероприятий в каждом семестре;

- деятельность педагога при использовании системы должна включать в себя управление организацией учебного процесса и мотивацией студентов.

МЕТОДИКА

Поскольку дисциплина «Физическая культура» имеет своей особенностью весьма длительный период обучения (с 1 по 4 курс), рейтинг-контроль деятельности студентов НГТИ рассчитывается по 1000-балльной шкале. В ходе изучения дисциплины предусмотрен ежесеместровый зачет, условием получения которого являются набранные студентом 75 рейтинг-баллов (рб). В соответствии с этим, условием допуска к итоговой аттестации в 8 семестре обучения по дисциплине является набор студентом не менее 600 рб. Допускается возможность досрочного получения итоговой аттестации, если студент в процессе обучения набрал более 750 рб.

Рейтинг-контроль деятельности студентов по дисциплине проводится по трем блокам и охватывает все учебные отделения (табл. 1 и 2).

Таблица 1

Оценка деятельности студентов по первому и второму блокам рейтинг-контроля в каждом семестре

Блоки и оценка за семестр		5	4	3	2
ПЕРВЫЙ БЛОК – ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ					
Рейтинг-оценка освоения учебной программы по двум подразделам в каждом семестре (рб)	Теоретическая (методическая) подготовленность	20	15	10	5
	Физическая подготовленность	35	30	25	15
ВТОРОЙ БЛОК – ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ					
Оценка посещаемости практических занятий в семестре (рб)		40	30	20	10
Итого за семестр		95	75	55	30
Оценка посещаемости факультативных или элективных курсов в семестре (рб)		30	20	15	10
ВСЕГО		125	95	70	40

Разработанная нами система рейтинг-контроля включает в себя оценку творческой и физкультурно-спортивной активности студентов. В каждом семестре обучения по дисциплине в данном блоке возможен набор не более 40 рб (табл. 2).

Таблица 2

Таблица определения рейтинга по третьему блоку

Наименование показателей	РБ
1. За участие в работе спортивных секций, а также помощь в организации и проведении соревнований	10
2. За участие в соревнованиях: - первенство группы - первенство курса - первенство НГТИ - первенство города - первенство области	2 3 5 7 10
3. За занятые места на соревнованиях: - первенство области: 1, 2, 3, 4, 5, 6 - первенство города: 1, 2, 3, 4, 5, 6 - первенство учебных заведений города: 1, 2, 3 - первенство НГТИ: 1, 2, 3	соответственно: 40-35-30-25-20-15 соответственно: 30-25-20-15-10-5 соответственно: 20-15-10 соответственно: 10-7-5
4. За научный реферат, доклад на конференции	по 15
5. Изготовление учебно-наглядных пособий и т. п.	по 5
6. Подготовка и проведение части практического занятия	оценка проведения: “5” – 7 рб “4” – 5 рб “3” – 3 рб

Общий рейтинг студента за семестр определяется сложением суммы рейтинг-баллов трех блоков. В связи с этим, студентам предоставляется возможность выбора индивидуального пути набора необходимого для получения зачета количества рейтинг-баллов, что является дополнительным компонентом заинтересованности занимающихся в успешном освоении программы курса. Так же рейтинг-контроль позволяет повысить объективность и полноту контроля, более эффективно реализовать его организующую, обучающую, воспитывающую и развивающую функции. Система рейтинг-контроля обеспечивает всестороннюю и объективную оценку не только ре-

зультатов, но и процесса обучения, включает в себя оценку многих видов физкультурно-спортивной деятельности студентов, которая может оказать влияние на результаты итоговой аттестации в каждом семестре обучения по дисциплине. В связи с этим, использование системы рейтинг-контроля позволяет на новом, более высоком уровне решать возникающие в процессе обучения задачи: привлечь студента не только к активной физкультурной, но и спортивной деятельности, не только в организованных, но и самостоятельных формах.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

С 2006 по 2008 гг. нами был организован и проведен педагогический эксперимент, имеющий задачами определение влияния системы рейтинг-контроля физкультурно-спортивной деятельности на физическую подготовленность студентов. В исследованиях приняло участие 153 студента очного отделения НГТИ. Деятельность студентов экспериментальной группы (75 человек) по дисциплине оценивалась на основе рейтинговой системы, а контрольной (78 человек) – на основе базовой методики оценки освоения учебного материала программы.

Ещё одной особенностью нашего подхода и перспективной предпосылкой к эффективному повышению уровня физической подготовленности студентов было увеличение уровня их двигательной активности за счет реализации вариативного компонента учебной программы. В связи с этим появилась возможность создания в процессе физического воспитания студентов условий, способствующих реализации актуальных потребностей занимающихся и значительному повышению уровня их двигательной активности. С этой целью в начале педагогического эксперимента в экспериментальной группе нами был проведен опрос, определяющий наиболее интересующие студентов виды спорта и системы физических упражнений. На основании предпочтений студентов в течение педагогического эксперимента были разработаны и внедрены практические элективные курсы: «Баскетбол: техника и тактика игры» (70 часов), «Оздоровительная физическая культура» (50 часов). При освоении учебного материала каждого элективного курса формировались группы до 15 человек в зависимости от уровня двигательной подготовленности занимающихся. Посещаемость элективных курсов в экспериментальной группе студентов на протяжении всего педагогического эксперимента в среднем составила 61%.

С целью выявления эффективности влияния указанных особенностей процесса физического воспитания студентов на динамику их физической подготовленности использовались следующие тесты: бег 100 м, бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), подтягивание (юноши), поднимание и опускание туловища из и.п. лёжа на спине (девушки).

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

При рассмотрении данных физической подготовленности студентов экспериментальной и контрольной групп в начале педагогического эксперимента выявлены незначительные различия. К концу педагогического эксперимента среднестатистические данные физической подготовленности испытуемых свидетельствовали, что практически по всем признакам произошли положительные изменения (табл. 3).

Изменения исследованных характеристик происходили неоднозначно, но в целом результаты свидетельствуют о том, что студенты экспериментальной группы смогли значительно повысить свой уровень физической подготовленности, а для контрольной группы характерна стабилизация большинства показателей. По нашему мнению, незначительное увеличение двигательного потенциала студентов в контрольной группе лимитировано малым объёмом двигательной активности, несовершенством контрольных мероприятий процесса освоения учебной программы и, как следствие, отсутствием мотивации к активной физкультурно-спортивной деятельности у занимающихся.

Данные физической подготовленности студентов в конце педагогического эксперимента

Контрольные нормативы	Контрольная группа				Экспериментальная группа			
	Исходный результат	Итоговый результат	Прирост %	Р	Исходный результат	Итоговый результат	Прирост %	Р
Бег 100 метров, юноши (с)	14,2±0,1	13,9±0,5	2%	<0,05	14,5±0,5	13,7±0,6	6%	<0,05
Бег 100 метров, девушки (с)	17,2±0,1	16,8±0,3	3%	<0,05	17,0±0,4	16,5±0,4	3%	<0,05
Бег 3000 м., юноши (мин)	12,9±0,2	12,8±0,1	1%	>0,05	13,2±0,2	12,6±0,1	5%	<0,05
Бег 2000 м., девушки (мин)	11,6±0,3	11,6±0,1	0,3%	>0,05	11,1±0,3	10,7±0,3	4%	<0,05
Подтягивание, юноши (кол-во раз)	9,4±0,1	10,2±0,9	8%	<0,05	9,7±0,9	12,1±0,1	20%	<0,05
Поднимание туловища из и.п. лежа на спине, девушки (кол-во раз)	50,4±0,8	53,3±0,7	6%	<0,05	48,7±0,1	55,3±0,8	12%	<0,05

Причиной различий в результатах тестов в конце эксперимента, на наш взгляд, является реализация вариативного компонента учебной программы по физическому воспитанию, а также повышение уровня физкультурно-спортивной активности занимающихся экспериментальной группы за счет её рейтинг-контроля. Это подтверждается результатами анализа участия студентов в физкультурно-спортивных мероприятиях различного уровня по ходу педагогического эксперимента, которые свидетельствуют о том, что в среднем более половины (52%) студентов экспериментальной группы в течение каждого семестра обучения регулярно принимали участие в различных соревнованиях. В контрольной группе этот показатель не поднимался выше 12%. Данные различия объясняются малой заинтересованностью студентов контрольной группы в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, поскольку оценка этого вида активности не предусмотрена контрольным разделом базовой программы курса «Физическая культура».

ВЫВОДЫ

1. В результате наших исследований выявляется малая эффективность методики контроля, предлагаемой базовой учебной программой по дисциплине, в повышении уровня физической подготовленности студентов.
2. Более значительному повышению уровня физической подготовленности студентов способствует активизация их физкультурно-спортивной деятельности за счет её всесторонней и объективной оценки на основе системы рейтинг-контроля.
3. Совершенствованию физической подготовленности студентов также способствует повышение уровня их двигательной активности за счет реализации вариативного компонента учебной программы, который учитывает интересы студентов и предпочитаемые ими виды целенаправленной двигательной деятельности.