

**ОРГАНИЗАЦИЯ И КОНТРОЛЬ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РЕЙТИНГ-СИСТЕМЫ***Василец А. Н., Поливач А. Н., Курьян К. Н.***Учреждение образования  
«Гомельский государственный медицинский университет»  
г. Гомель, Республика Беларусь*****Введение***

Достижение физического совершенства в конечном итоге является главным в образовательном процессе по дисциплине «Физическая культура». Для повышения качества обучения нужна информация об уровне состояния здоровья и физической подготовленности студента. Для обеспечения четкой организации и контроля учебного процесса, максимальной активизации работы студентов на занятиях, на кафедре физического воспитания и спорта ГомГМУ была разработана формула рейтинга студентов.

***Цель***

Эффективно использовать рейтинг-систему в решении проблемы организации и контроля учебного процесса на занятиях по физической культуре.

***Материал и методы исследования***

Анализ научно-методической литературы, проведение рейтинг-оценки в группах, математическая обработка полученных результатов методом одномерного статистического анализа.

***Результаты исследования и их обсуждение***

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, которая позволяет преподавателю более объективно оценить способности студентов и стимулировать их к самостоятельному выполнению физических упражнений.

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<sub>c</sub> — стартовый рейтинг (20 баллов максимум);

R<sub>t</sub> — уровень физической подготовленности студента (60 баллов максимум);

Стартовый рейтинг (R<sub>c</sub>), определяющий уровень функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы (ССС), рассчитывался при помощи нагрузочной пробы Руфье и оценивался по 20-бальной шкале. Для проведения пробы испытуемый выполняет 30 приседаний за 45 с, при этом учет величины пульса фиксируется:

— за 15 с до нагрузки, после 5 мин отдыха в положении сидя, с пересчетом за минуту;

— в первые и последние 15 с первой минуты восстановления с пересчетом за минуту.

Сумма трех показателей пульса является величиной для определения оценки стартового рейтинга. Разработаны таблицы оценки уровня функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы (R<sub>c</sub>) у юношей (таблица 1).

Уровень физической подготовленности студентов (R<sub>t</sub>) оценивался по 6-ти контрольным тестам 10-ти бальной системы. Максимальная сумма, которую может набрать студент, составляет 60 баллов.

Таблица 1 — Оценка уровня функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы (Rc) у юношей

|                                      |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
|--------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Оценка(балл)                         | 20      | 19      | 18      | 17      | 16      | 15      | 14      | 13      | 12      | 11      |
| Сумма трех Показателей пульса (у.е.) | 210–216 | 217–223 | 224–230 | 231–237 | 238–244 | 245–251 | 252–258 | 259–265 | 266–272 | 273–279 |
| Оценка(балл)                         | 10      | 9       | 8       | 7       | 6       | 5       | 4       | 3       | 2       | 1       |
| Сумма трех Показателей пульса (у.е.) | 280–286 | 287–293 | 294–300 | 301–307 | 308–314 | 315–321 | 322–328 | 329–335 | 336–341 | 342–348 |

Физическая подготовленность для студентов основного отделения включает следующие тесты: бег 100 м (юноши и девушки); бег 500 м (девушки); 1000 м (юноши); подтягивание на перекладине (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши, девушки); поднимающие туловища — (девушки), прыжок в длину с места (юноши и девушки), наклон вперед из положения сидя (юноши и девушки) [3].

Для исследования были определены две группы студентов основного отделения 3 курса в количестве 45 человек. В результате анализа показателей оценили уровень функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы (Rc) и уровень физической подготовленности студентов (Rt). По результатам исследования получили следующие показатели:

- R(c) в осеннем семестре — 7,5 балла;
- R(c) в весеннем семестре — 11 баллов.

Прирост за год составил 3,5 балла, что соответствует 46 % от исходного показателя.

- Rt осенний семестр — 30,4 балла;
- Rt весенний семестр — 32,7 балла.

Прирост за год составил 2,7 балла, что соответствует 9,6 % от исходного показателя.

- R осенний семестр — 37,5 балла;
- R весенний семестр — 43,7 балла.

Прирост за год составил 6,3 балла, что соответствует 16 % от исходного уровня.

Сравнивая результаты, полученные в 1 (осеннем) и во 2 (весеннем) семестрах, оценивая итоговую рейтинг-систему, разработана таблица 2.

Таблица 2 — Итоговая рейтинг-система

| № п/п        | Rc стартовый рейтинг (проба Руфье (утренняя)) (20 баллов) |        | Rt уровень физической подготовленности (60 баллов) |        | Rs суммарный рейтинг (80 баллов) |        | Динамика % |
|--------------|---|--------|--|--------|----------------------------------|--------|------------|
|              | 1 сем.  | 2 сем. | 1 сем.   | 2 сем. | 1 сем.                           | 2 сем. |            |
| 1            | 8,0   | 13,0   | 28,4   | 32,5   | 36,4                             | 45,5   | +9,1       |
| 2            | 7,0   | 9,0    | 31,6   | 33,0   | 38,6                             | 42,0   | +3,4       |
| Средний балл | 7,5   | 11,0   | 32,0   | 32,7   | 37,5                             | 43,7   | +6,2       |

### Выводы:

- 1) регулярные занятия студентов физической культурой повышают показатели работы ССС: за учебный год показатель вырос на 46 % от исходного уровня;
- 2) отмечается рост результатов на 16 % в итоговой рейтинг-системе;
- 3) правильное использование рейтинг-системы способствует решению проблемы организации и контроля учебного процесса на занятиях по физической культуре;
- 4) по итогам года преподаватель может оценить результаты положительной или отрицательной динамики показателей группы;
- 5) на основании сравнения среднего рейтинг-балла можно подобрать оптимальный объем и интенсивность физических нагрузок на занятиях для дальнейшего роста результатов.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Горбатовский, Д. С. Тестирование учебных достижений: критериально-ориентированный подход / Д. С. Горбатовский // Педагогика. — 1995. — № 4. — С. 105–110.
2. Мясоедов, А. Н. Рейтинговая система опроса учащихся / А. Н. Мясоедов // Специалист. — 1992. — № 10–12. — С. 19–20.
3. Григорович, Е. С. Физическая культура в жизни студента / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, А. М. Трофименко. — Минск, 2000. — С. 30–31.