



Оценка качества работы на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре студентов вуза

Ануров Вадим Леонидович, кандидат педагогических наук, доцент
Афиногенова Татьяна Игоревна, преподаватель
Улыбышева Валентина Федоровна, старший преподаватель
Финансовый университет при Правительстве РФ, г. Москва

Аннотация. В работе аргументируется введение в фонд оценочных средств элективной дисциплины «Атлетическая гимнастика» критериев оценки качества учебно-тренировочных занятий студентов. Приведено описание предлагаемых критериев, их применимости к балльной оценке занятия.

Ключевые слова: атлетическая гимнастика, оценочный критерий, учебно-тренировочное занятие, балльная оценка.

В соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования в реализацию программ бакалавриата гуманитарных вузов, связанных с изучением дисциплины «Физическая культура», включены практические занятия по элективным дисциплинам в объеме 328 час [1, с. 15]. В рамках реализации образовательных стандартов в Финансовом университете при Правительстве РФ (далее ФУ) одной из базовых элективных дисциплин учебной дисциплины «Физическая культура», охватывающей более 30 % контингента студентов, является атлетическая гимнастика (АГ) и виды спорта на ее основе.

Для всех видов контроля успеваемости студентов по дисциплине «Физическая культура» в ФУ одним из основных критериев является количество посещенных учебных занятий. Применительно к занятиям по АГ мы полагаем, что данный критерий в полной мере объективно не отражает успеваемость студентов по дисциплине на момент аттестации. Недостатками количественного критерия посещаемости, согласно нашему опыту преподавательской деятельности, является его ограниченность в оценке следующих показателей работы студентов в аттестационный период:

1. Соблюдение учебной дисциплины на занятиях.
2. Методическая грамотность в построении и реализации индивидуального тренировочного плана занятия.
3. Интерес студента к предмету, его эмоциональный настрой на учебных занятиях.
4. Применение студентом творческого подхода в тренировочной практике занятий.

Решением проблемы, на наш взгляд, может быть введение в фонд оценочных средств элективной дисциплины «Атлетическая гимнастика» критериев качества самостоятельной работы студентов на учебных занятиях.

Критерии оценки качества работы студентов определяли на основе методических принципов физического воспитания [2, с. 86] по итогам двухлетних педагогических наблюдений (табл. 1, 2):

1. *Общий объем нагрузки*, регламентируемый продолжительностью учебного времени (90 мин). Большинство студентов, согласно нашим наблюдениям, способны эффективно тренироваться до 65 мин; в дальнейшем эффективность занятия резко падает.

2. *Общая интенсивность нагрузки* (моторная плотность занятия). Согласно данным наблюдений, для поддержания оптимального психологического настроения большинства студентов (особенно девушек), преподаватель не должен требовать превышения моторной плотности занятия более чем на 65 %.

3. *Адекватность нагрузки общему физическому состоянию*. Учитывался методически грамотный выбор студентом общего количества упражнений, для конкретного упражнения — выбор количества подходов, количества повторений в подходе (для повторного метода), веса отягощения, темпа выполнения, координационного усложнения движений.

4. *Разнообразие тренировочных средств*. Данный критерий характеризует степень свободного владения студентом средствами и методами АГ, а также сопряженных с ней оздоровительных систем.

5. *Общий процент проработанных мышечных групп*. Критерий ввели для контингента студентов, строящих программу занятий на основе наименее энергоемких упражнений (направленных на преимущественную проработку мелких мышечных групп).

6. *Объем специальной нагрузки*. Критерий отражает специфику элективной дисциплины.

Таблица 1. Критерии оценки качества учебно-тренировочного занятия для юношей

№	Критерий	Содержание, параметры
1	Общий объем нагрузки	Общее время занятия, не менее 65 мин
2	Общая интенсивность нагрузки	Моторная плотность (время выполнения упражнений / общее время занятия), не менее 65 %
3	Адекватность нагрузки общему физическому состоянию	1. Количество упражнений (не менее 6) 2. Кол-во подходов в упражнении (не менее 3) 3. Количество движений в подходе 4. Вес отягощения
4	Разнообразие тренировочных средств	1. Упражнения с различными видами отягощений 2. Кардио-упражнения, стретчинг
5	Общий процент проработанных мышечных групп	Более 60 %
6	Объем специальной нагрузки	Базовые силовые упражнения (не менее 1)

Таблица 2. Критерии оценки качества учебно-тренировочного занятия для девушек

№	Критерий	Содержание, параметры
1	Общий объем нагрузки	Общее время занятия, не менее 60 мин
2	Общая интенсивность нагрузки	Моторная плотность (время выполнения упражнений / общее время занятия), не менее 60 %
3	Адекватность нагрузки общему физическому состоянию	1. Количество упражнений (не менее 8) 2. Количество движений в подходе 3. Вес отягощения 4. Координационная сложность нагрузки
4	Разнообразие тренировочных средств	1. Разнонаправленность нагрузки 2. Оригинальный подбор упражнений
5	Общий процент проработанных мышечных групп	Более 70 %
6	Объем специальной нагрузки	Упражнения на мышцы спины и живота (не менее 1 на каждую мышечную группу)

Балльную оценку учебно-тренировочного занятия (максимальная оценка - 6) осуществляли начислением студенту п баллов за соответствие программы занятия п-му количеству оценочных критериев. Критериальную оценочную шкалу адаптировали к балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости кафедры «Физическое воспитание».

Как показала педагогическая практика, качество занятий студентов, регулярно получающих оценки за учебную работу, видящих свои ошибки, достижения и конкретные результаты, существенно повысилось. Обсуждение балльных оценок занятий повысило методическую грамотность студентов, стимулировало их творческий поиск и мотивированную увлеченность предметом.

Литература:

1. Приказ Минобрнауки России от 12 ноября 2015 г. № 1327 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.01. Экономика (уровень бакалавриата)» / Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.