

К ВОПРОСУ О ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМ ЗАЧЕТЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**Томанова Н.М., Романов К.Ю., Григорович Е.С., Трофименко А.М.
УО «Белорусский государственный медицинский университет»
Электронный адрес: danaki@tut.by**

Основополагающим документом, определяющим концептуальное направление процесса физического воспитания и спорта, формирование физической культуры личности студента – это типовая учебная программа «Физическая культура», Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования, рабочая программа кафедры по физическому воспитанию, учебное пособие «Физическая культура» для студентов учреждений, обеспечивающих получение высшего медицинского образования.

Необходимость введения дифференцированного зачета объясняется низким уровнем физической подготовленности и состоянием физического здоровья студентов, что подтверждается многолетними исследованиями, целью которых является сформировать углубленные знания в области профилактики заболеваний с использованием разнообразных средств физической культуры.

На основании Закона Республики Беларусь о высшем образовании п.3 ст.24 от 11 июля 2007 г. №252-3, инструктивно-методического письма Министерства образования «Об организации в 2010-2011 учебном году физического воспитания студентов (курсантов) учреждений, обеспечивающих получение высшего образования от 21 августа 2010 г.» основной аттестации студентов является проведение зачета (дифференцированного зачета) ежегодно, по семестрам.

Критерием оценки успеваемости студентов является комплексная оценка результатов соответствующих тестов, интегрирующих тематику теоретического методического, практического разделов и тестирования по программе учебного пособия «Физическая культура». Эти данные подвергаются систематическому анализу и обобщению.

Введение в практику физического воспитания дифференцированной оценки будет служить действенным средством повышения эффективности занятий в рамках требования учебной программы, повысив не только практическую, но и образовательно-методическую направленность в обучении, способствуя совершенствованию навыков самоконтроля и самооценки функционального состояния (физического здоровья) и на этой основе формирование профессиональных знаний и умений в области оздоровительной физической культуры, необходимых будущей врачебной деятельности.

В содержании программы дана ориентация на творческое освоение студентами основ физической культуры с тем, чтобы глубоко сформировать у них установку на физическое самосовершенствование, на овладение теорией и методикой самостоятельного практического применения физических упражнений в своей дальнейшей профессиональной практике, а также для сохранения их собственного физического и психического здоровья для выполнения государственной программы «Демографической безопасности и здоровья нации».

Широкая тематика теоретического, методического и практического разделов, и адекватно им, «Паспорт здоровья студентов» позволяют получить данные показателя своего уровня физического здоровья и физической подготовленности в период четырехлетнего обучения на кафедре. Результаты изучаемых показателей оцениваются по 10-бальной шкале и определением интегральной оценки уровня физического здоровья и физической подготовленности студентов.

ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Показатели физической подготовленности

Бег 100 м, с.		Бег 1000 м (юноши), 500 м (девушки), с.		Подтягивание, поднимание туловища		Прыжок в длину с места, см.		Средний балл	
результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка		

Показатели физического здоровья

Показатели	Результат	Индексы	Результат	Оценка
Рост, см		Индекс массы тела		
Вес, кг		Вес (гр) / Рост (см)		
Спирометрия, мл		Жизненный индекс		
Динамометрия пр. руки, кг		Спирометрия (мл) / вес (кг)		
Динамометрия лев. руки, кг		Силовой индекс		
ЧСС1 в покое, уд/мин		Динамометр.(кг) / вес(кг)x100		
ЧСС2 после 30 присед., уд/мин		Проба Руфье-Диксона		
ЧСС3 после 1 мин.отдыха,уд/мин		((ЧСС2-70)+(ЧСС3-ЧСС1)/10)		
Интегральный показатель физического здоровья				

Таблица оценки уровня физического здоровья

Показатели	Уровень физического здоровья									
	очень низкий		низкий		удовлетворит		хороший		отличный	
	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	М	Ж
Индекс массы тела	501	451	451-500	401-450	401-450	375-400	375-400	351-374	375	350
Баллы	-2	-2	-1	-1	0	0	0	0	0	0
Жизненный индекс	50	40	51-55	41-45	56-60	46-50	61-65	51-57	66	57
Баллы	0	0	1	1	2	2	4	4	5	5
Силовой индекс	60	40	61-65	41-50	66-70	51-55	71-80	56-60	81	61
Баллы	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4
Индекс Руфье-Диксона	10,1 и более		8,1 – 10		6,1 – 8		3 – 6		2,9 и менее	
Баллы	-2		1		3		5		7	
Оценка уровня физ. здоровья	менее 2		3-5		6-9		10-13		14 и более	

Таблица оценки уровня физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности									
	отличный		хороший		удовлетворит		низкий		очень низкий	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег 100 м, с (муж.)	13,0	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	15,0
Бег 100 м, с (жен.)	15,7	16,0	16,2	16,7	16,9	17,5	17,7	18,0	18,5	19,0
Бег 1000 м, мин, с (муж.)	3,00	3,10	3,15	3,20	3,25	3,30	3,35	3,40	3,50	4,00
Бег 500 м, мин, с (жен.)	1,40	1,45	1,50	1,55	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25
Прыжки в длину с места, см (муж.)	260	250	245	235	225	215	205	195	185	175
Прыжки в длину с места, см (жен.)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155
Подтягивание, кол-во. раз (муж.)	17	15	13	12	11	10	9	8	7	5
Поднимание туловища, к-раз (жен.)	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20
Оценка уровня физ. подготовлен.	38	37-36	35-32	31-28	27-24	23-20	19-16	15-12	11-7	6-4

ЗАЯВКА

на участие в 2-й Республиканской научно-практической конференции
«Инновационные процессы в физическом воспитании студентов»

1. Организация – Белорусский государственный медицинский университет.
2. Докладчик – Томанова Наталья Михайловна
3. Название доклада - К вопросу о дифференцированном зачете по физической культуре
4. Круглый стол – Томанова_1.