

## **ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

*У роботі наведені матеріали визначення рівня фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів освіти. На основі розроблених орієнтовних нормативів з фізичної підготовленості студенток проводилось оцінювання результатів проведеного нами комплексного тестування.*

**Ключові слова:** *фізичне виховання, фізична підготовленість, тестування.*

**Актуальність.** Одним з основних завдань фізичного виховання в Україні є підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді, що дозволяє їй надалі успішно здійснювати майбутню професійну діяльність і виконувати найважливіші соціальні функції по створенню сім'ї, народженню і вихованню дітей. Вирішенню цього важливого завдання присвячено цілий ряд наукових праць у галузі фізичної культури [2-4, 6]. Однак тільки в установах вищої професійної освіти ця задача вирішується на науково-методичній та практичній основі.

У наш час ця сторона вишівської діяльності являє собою надзвичайно важливу соціальну проблему сучасного суспільства [5, 8]. Особливо актуальною слід вважати необхідність вирішення проблеми низької фізичної підготовленості і фізичного здоров'я студенток 17-19 років. Увага до цього відмічалась у ВНЗ ще наприкінці минулого століття [5, 7].

У віці 17-19 років дівчата приділяють особливу увагу красі, гнучкості, рухливості свого тіла і тому прагнуть займатися вправами, які сприяють розвитку гармонійної статури. Саме впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес дозволяє більш гармонійно розвиватися студенткам, а також мінімізувати негативний вплив природних та соціальних чинників на стан їхнього здоров'я.

Основними критеріями збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді в процесі фізичного виховання у вищих навчальних закладах є дані фізичної підготовленості, які є важливою складовою оцінки якості результатів педагогічної діяльності, ефективності освітніх систем у вищих навчальних закладах. Фізична підготовленість є важливим показником стану здоров'я студенток. Між ними існує тісний взаємозв'язок [9, 10]. Відомо, що активність кістякової мускулатури значно визначає резервування енергетичних ресурсів, ощадливе їхнє використання сприяє збереженню фізичного здоров'я на різних етапах онтогенезу [1]. Фізична підготовленість характеризується рівнем функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної та інших систем організму.

У зв'язку з тим, що державні нормативи у вищій школі скасовано, а в оцінюванні навчальних досягнень з предмета "Фізичне виховання" викладач керується батареєю тестів з фізичної підготовленості із розробленими для них нормативними вимогами, які

затверджуються в кожному вищому навчальному закладі України, у деяких випадках не знаходять досить переконливої аргументації їх використання в процесі фізичного виховання.

У наш час потрібно розробляти науково-практично обґрунтовану методику оцінювання фізичної підготовленості студенток, яка дозволить вийти на якісно новий рівень викладання фізичного виховання у ВНЗ нашої країни і дозволить адекватно оцінювати навчальні досягнення.

Визначення особливостей зміцнення здоров'я студенток протягом усього періоду навчання у ВНЗ, об'єктивізація критеріїв комплексної оцінки стану здоров'я, у першу чергу фізичної підготовленості, диктує необхідність більш детального вивчення даної проблеми, що і визначило мету нашої роботи.

Тема цього дослідження входить до складу тематичних планів науково-дослідної роботи кафедри біології, екології та основ здоров'я Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського (м. Одеса) "Системні механізми адаптації до фізичних навантажень різного ступеня мотивації на окремих етапах онтогенетичного розвитку людини" і "Системна адаптація до фізичних і розумових навантажень на окремих етапах онтогенезу людини" (№ держреєстрації 0109U000206).

**Мета дослідження.** Вивчити особливості розвитку рухових якостей студенток у процесі фізичного виховання, з використанням розроблених регіональних критеріїв оцінювання фізичної підготовленості.

**Методи та організація дослідження.** Обстежено 150 студенток першого і другого курсів віком 17-19 років, які навчалися в Південноукраїнському національному педагогічному університеті імені К.Д. Ушинського (м. Одеса) та Одеській національній академії зв'язку імені О.С. Попова.

Для оцінювання фізичної підготовленості протягом навчального року використовувалась батарея тестів. До складу батареї тестів з фізичної підготовленості увійшли такі контрольні вправи: піднімання тулуба протягом однієї хвилини; стрибок вгору з місця (за Абалаковим); човниковий біг (4×9 м); біг 1000 м; біг 60 м; нахил тулуба вперед з положення сидячи.

Оцінювання фізичної підготовленості виконувалось за допомогою спеціально розроблених оцінювальних норм для дівчаток 17-19 років. За відповідними нормами індивідуальні показники прийнято вважати середніми, якщо вони співпадають з середньою арифметичною величиною ( $M$ ) та знаходяться в діапазоні  $M \pm 0,5\sigma$ . При знаходженні значень у межах  $M - 0,5\sigma \dots M - 1\sigma$  та  $M + 0,5\sigma \dots M + 1\sigma$  показник вважається нижче або вище середнього, відповідно, а при різниці від  $+1\sigma$  і вище та від  $-1\sigma$  і нижче – високим або низьким. У випадку регресії показника, тобто, чим менша величина певного параметра, тим вище рівень його прояву (наприклад "біг 60 м" та "біг 1000 м"), використовувалася наступна градація: рівень нижче середнього та вище середнього визначався діапазоном  $M + 0,5\sigma \dots M + 1\sigma$  та  $M - 0,5\sigma \dots M - 1\sigma$ , низький або високий – відповідно від  $+1\sigma$  і вище та від  $-1\sigma$  і нижче.

**Результати роботи та їх обговорення.** Отримані результати тестувань з фізичної підготовленості за компонентами прояву рухових здібностей згідно з розробленими орієнтовними нормативами, оцінюються по-різному.

Для оцінки рівня розвитку сили дівчат-студенток використовувався тест – стрибок вгору з місця. Контрольна вправа "стрибок вгору з місця" в спеціальній літературі пропонуються для виміру вибухової сили м'язів нижніх кінцівок. Тест широко використовується багатьма системами тестування в різних країнах. Більша частина студенток 17-19 років (51-75%), згідно з розробленими регіональними нормативними вимогами, виконала цей тест задовільно (3

бали); 17-26% – добре та відмінно (4 та 5 балів); 9-12% – не задовільно(2 бали). Простота виконання тесту, доступність для студентської молоді і біологічна схильність до виконання стрибкових вправ, мабуть, вплинули на рівень результатів.

Про силову витривалість м'язів черевного пресу можна судити за тестом "підйоми тулуба з положення лежачи на спині протягом однієї хвилини". Задовільний результат відзначався в 51% студентки, оцінку добре отримали 19% дівчат, відмінний результат показали 10% студенток та 1 і 2 бали здобули 9 та 11% випробуваних.

Для оцінки рівня рухливості суглобів хребетного стовпа використовувався тест "нахил тулуба вперед з положення сидячи". Він знаходиться в складі практично усіх сучасних систем тестування фізичної підготовленості студентської молоді.

При оцінці рухливості суглобів хребетного стовпа 48% дівчат показали відмінний результат, 26% – добрий і 18% – задовільний, 6% одержали 2 бали за виконання тесту і 2 % – усього 1 бал. Позитивний результат випробування у більшості студенток пояснюється фізіологічними особливостями жіночого організму, а саме – більш еластичними властивостями зв'язок опорно-рухового апарату.

Рівень розвитку координаційних можливостей у студенток за допомогою тесту "човниковий біг 4x9 м", згідно з розробленими нормативами, відповідав задовільним результатам, які одержали 73% студенток, 15% – добрим, 7% – відмінним і всього 5 % випробуваних виконали тест незадовільно та погано.

Для оцінки загальної витривалості дівчат-студенток в обстеженні застосовувався біг на дистанцію 1000 м. Результати нашого тестування показали, що більшість студенток 17-19 років (65%) отримали задовільну оцінку, 22% дівчат здобули 4 бали, найменша кількість студенток (13%) мала 2 та 5 балів.

Швидкісні якості проявляються в комплексних рухових діях, що поєднують у собі елементарні форми прояву швидкості – швидкість рухових реакцій, частоту рухів за одиницю часу (темп), швидкість одиночного руху.

Для оцінки прояву швидкісних здібностей дівчат 17-19 років аналізувалися результати тесту "біг 60 м".

Результат у бігу на 60 м залежить не тільки від прояву форм швидкості, але й від рівня розвитку силових здібностей, а також координації. Наші дослідження показали, що результати випробування у бігові на дистанцію 60 м розподілилися так: 8% мали низький рівень комплексного прояву швидкості (одержали 1 бал за виконання тесту); 25% – незадовільний рівень (відповідно 2 бали); 51 % – задовільний (3 бали); 12% добрий (4 бали) і 6 % – відмінний (5 балів). Близько половини випробування мали задовільний рівень розвитку швидкісних якостей, що відповідає 3 балам за розробленими нормативними вимогами.

**Висновки.** 1. Розроблені орієнтовні нормативи оцінювання фізичної підготовленості дозволили розподілити результати тестувань за такими рівнями: низький рівень (1 бал); нижче середнього рівня (2 бали); середній рівень (3 бали); вище середнього рівня (4 бали) і високий рівень (5 балів). Отримані орієнтовні нормативи дають повнішу інформацію про рівень розвитку рухових якостей дівчат-студенток. На їх підставі можна вдосконалювати процес фізичного виховання у вищих навчальних закладах і оцінювати та прогнозувати дійсний стан фізичного здоров'я.

2. Аналіз даних тестування фізичної підготовленості студенток 17-19 років у цілому показав негативну тенденцію щодо розвитку рухових якостей. Встановлено, що 42,2%

спостережуваних студенток мала середній рівень фізичної підготовленості, 31,5% – нижче середнього, 12,7% – низький рівень. Дівчата з вище за середнім рівнем у нашій вибірці було всього 10,9%, і ще рідше зустрічалися студентки з високим рівнем – лише у 2,7% випадків.

Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення взаємозв'язку рухових якостей з фізичним розвитком і функціональними можливостями студентської молоді.

## ЛІТЕРАТУРА

1. *Аршавский И.А.* Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития (основы негэнтропийной теории онтогенеза) / И.А. Аршавский. – М.: Наука, 1982. – 270 с.

2. *Бальсевич В.К.* Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 23-27.

3. *Бальсевич В.К.* Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания / В.К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 4. – С. 21-26.

4. *Волков Л.В.* Физические способности детей и подростков / В.М. Волков. – К.: Здоровье, 1981. – 135 с.

5. *Колета В.А.* Особенности физического воспитания студентов / В.А. Колета, В.А. Медведев. – Гомель: ЦНТДИ, 1999. – 56 с.

6. *Круцевич Т.Ю.* Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К.: Полиграф-Экспресс, 2005. – 195 с.

7. *Лях В.И.* Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 9. – С. 10-14.

8. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры: учебн. пособие для ин-тов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.

9. *Сухарев А.Г.* Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. – М.: Медицина, 1991. – 272 с.

10. *Сухарев А.Г.* Психофизическая тренировка и ее влияние на адаптационные возможности организма подростков / А.Г. Сухарев, И.В. Сергета // Профилактика заболеваемости и укрепление здоровья. – 1998. – №6. – С. 38-40.