

МЕТОДИКА ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті піднято проблему методики оцінювання основних фізичних якостей студентської молоді непрофільних ВНЗ, як однієї із сторін фізичної підготовленості. На основі аналізу програмних документів та наукових джерел розкрито необхідність розробки вмотивованої оцінки розвитку основних фізичних якостей студентів протягом проходження курсу з фізичного виховання з метою підвищення інтересу до фізичної культури і спорту, заохочення їх до самостійних занять у вільний від навчання час та дотримання в подальшій професійній діяльності здорового способу життя.

Ключові слова: фізичні якості, фізична підготовленість, Державні тести, вмотивована оцінка.

Постановка проблеми. Молодь – це основний трудовий резерв, майбутнє нашої держави. Її здоров'я є запорукою благополуччя нації. У сучасних умовах трансформації усіх ланок розвитку економічного і культурного життя країни низький рівень фізичної підготовленості студентської молоді не відповідає запитам суспільства [4].

Однак, практика показує, що стан здоров'я студентів, їх фізична підготовка не відповідають запитам сьогодення, їх низький рівень вмотивованості не спонукає до регулярних занять фізичною культурою. Проблема дослідження складається в тому, що значна кількість студентів, які дещо поступаються розвитком своїх фізичних даних одногрупникам по навчанню, не здатні виконати нормативи і вимоги існуючої програми з фізичного виховання, що застосовується для оцінки їхньої фізичної підготовленості [7]. У зв'язку з цим, великого значення набуває необхідність розробки методики вмотивованого оцінювання розвитку фізичних якостей студентів непрофільних вузів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Для контролю за фізичною підготовкою студентів на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ використовують систему тестів і нормативів, які складають основу навчальної програми з фізичного виховання студентської молоді. Тому на виконання ст. 26 Закону України "Про фізичну культуру і спорт" (3802-12) та Державної програми розвитку фізичної культури і спорту України (334/94) Кабінет Міністрів України прийняв постанову № 80 від 15 січня 1996 року "Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України". У всіх ВНЗ України Державні тести й нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів, методологія виконання тестів та шкали оцінок при навчанні за модульно-рейтинговою та кредитно-модульною системами використовувались науково-педагогічними працівниками.

Фізична підготовленість студентів характеризується сукупністю сформованих рухових навичок і основних фізичних якостей. Одним з найбільш важливих напрямків педагогічної діяльності у фізичному вихованні студентів є реалізація програми з фізичного розвитку й підвищення рівня фізичної підготовленості студентів на основі проведення систематичного тестування розвитку фізичних якостей (В. Л. Волков, 2011; Ю. И. Евсеев, 2005; В. И. Дубровский, 2002).

Фізична підготовленість представляє собою результат фізичної підготовки студента впродовж навчально-тренувальних занять з фізичного виховання й характеризується рівнем розвитку основних фізичних якостей: швидкості, витривалості, сили, спритності, й гнучкості, та ступенем оволодіння провідними руховими навичками.

Дослідження вітчизняних науковців свідчать про значну кількість студентів з низьким рівнем здоров'я та незадовільною фізичною підготовленістю [2, 4, 8, 9]. У великій кількості студентів, особливо тих, що мають низький початковий рівень фізичної підготовленості, немає інтересу до занять фізичною культурою. Однією з причин незацікавленості студентів у підвищенні власного рівня фізичної підготовленості є відсутність індивідуального підходу до фізичних вправ і навантажень, які пропонуються навчальними програмами, вмотивованого спостереження і контролю за їх розвитком, що стає необхідним стимулом до активних занять.

Протягом декількох років викладачі-практики (у тому числі й автори) дійшли висновку, що нормативні вимоги з Державного тестування не враховують фізичне здоров'я та індивідуальні особливості студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості [3, 5]. Тому Кабінет Міністрів України своєю постановою від 5 листопада 2008 року за № 992 визнав свою постанову № 80 від 15 січня 1996 р. такою, що втратила чинність.

На необхідність застосування диференційного підходу до фізичних навантажень студентів наголошували вітчизняні вчені (Б. І. Лєко, 2003; М. І. Воробйов, Т. Ю. Круцевич, 2005; Т. М. Гнатюк, 2008; Л. П. Сергієнко, 2010). Ми повністю погоджуємося з підходом до вирішення зазначеної проблеми, запропонованої Т. Ю. Круцевич [3], яка стверджує, що підвищити якість навчально-виховного процесу у фізичному вихованні може якісна оціночна діяльність, побудована на індивідуальному підході до можливостей кожного студента.

У фізичному вихованні нормативи фізичного розвитку, рухових здібностей і фізичної підготовленості ще недостатньо досліджені (І. Р. Бондар, 2000; Л. П. Сергієнко, 2010; В. М. Сергієнко, 2016), тому проблема визначення індивідуальної оцінки розвитку фізичних якостей набуває в сучасний період значної актуальності. Проаналізована нами література ще недостатньо розкриває інформацію про застосування оцінки, що враховує індивідуальні особливості фізичного розвитку студентів непрофільних ВНЗ під час проведення практичних занять з ними. Для підвищення ефективності процесу фізичної підготовки студентів нами запропоновані результати проведеного власного дослідження [6].

Мета дослідження: на основі аналізу наукових джерел та результатів проведеного нами дослідження розробити вмотивовану оцінку розвитку основних фізичних якостей студентів на заняттях з фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. Початкове тестування рівня розвитку фізичних якостей студентів першого курсу.
2. Аналіз динаміки розвитку фізичних якостей студентів протягом двох років.
3. Визначення ефективності авторської методики розвитку фізичних якостей студентів аграрного університету.

Виклад основного матеріалу. Репрезентативність експериментальної вибірки склали студенти-юнаки Сумського національного аграрного університету протягом навчання на першому та другому курсах; всього – 104 особи, які за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи. Повністю пройшли всі нормативні тестування – 98 осіб; 6 осіб з різних причин не закінчили тестування повною мірою, і їх результати не були враховані. Для контролю за розвитком фізичних якостей студентів протягом кожного з навчальних років (1-го та 2-го курсів) нами бралися до уваги такі вимоги:

- використання тих вправ, які не вимагають застосування довготривалої методики навчання і якими студенти вільно володіють, наприклад, такі, як біг, підтягування на перекладині, тощо;
- доступність рухових завдань для студентів, незалежно від рівня їхнього фізичного розвитку і фізичної підготовленості;
- доступність методики проведення тестування, що не вимагає значних витрат часу на засвоєння вправ, відсутність необхідності в складних вимірювальних приладах і спеціальному приміщенні для проведення тестування;
- відповідність рухових завдань основним критеріям тестування – надійності, об'єктивності, інформативності;
- можливість використання прийомів, що дозволяють стимулювати активізацію виявлення позитивних емоцій і наочно оцінювати досягнутий результат;
- повторюваність рухових завдань, що дозволяє проводити "наскрізне" тестування, відслідковування динаміки показників фізичних якостей у значній кількості студентів;
- використання тестових вправ у такій формі, щоб процедура діагностики була для студентів нескладною і зрозумілою.

Тестування здійснювалось в межах проведення навчально-тренувальних занять з фізичного виховання, що проводяться за розкладом (восени – вересень та жовтень і навесні – квітень та травень). У цей час практичні заняття, як правило, проводяться просто неба на стадіоні. На першому курсі контроль проводився в другому семестрі за Державними тестами. На другому – за розробленою нами методикою. Для контролю за розвитком основних фізичних якостей на першому курсі застосовувалися вправи з Державних тестів. На другому курсі ми запропонували використовувати такі вправи:

- швидкість – біг на 60 м;
- витривалість – 6-ти хв. біг;
- сила – підтягування на перекладині;
- спритність – човниковий біг 4 × 9 м;
- гнучкість – нахил тулуба вперед із положення сидячи.

Для оцінки швидкісних якостей ми обрали більш інформативний, на наш погляд, біг на 60 м, оскільки практика показала, що 100-метрова дистанція вимагає від студентів розвитку певного рівня швидкісної витривалості, а більш коротка дистанція (наприклад, 30 м), потребує більш тривалої якісної технічної підготовки (старт, стартовий розгін).

6-ти хв. біг по стадіону, для визначення рівня витривалості, було обрано із міркувань більш доступного контролю кожним студентом свого результату під час складання цього нормативу, особливо при повторному тестуванні. Під час проведення тесту на витривалість студенти постійно отримували інформацію про те, скільки хвилин триває біг. Крім того, у повторних тестуваннях, на доріжці для кожного студента стояла відмітка попереднього тестування.

Спритність визначалася човниковим бігом 4×9 м, в якому студентам надавалося дві спроби (зараховувалась краща).

Із силових вправ вибір було зроблено на користь звичного для кожного юнака підтягування на перекладині.

Гнучкість визначалась найбільш простою вправою – нахилом вперед із положення сидячи. З цією метою нами був виготовлений нескладний прилад, що фіксував положення ніг в колінному суглобі, відстань 30 см між ступнями у їх вертикальному положенні (90° між стопою і гомілкою), а також мав вимірювальну лінійку з бігунком для визначення результату. Результат фіксувався після утримання кінчиками пальців на бігунку протягом однієї-двох секунд.

На першому контрольному занятті (перший семестр другого курсу) студенти виконували вправи на швидкість, силу та гнучкість, а на другому – на спритність та витривалість. Комплекс вправ проводився як п'ятиборство у два дні з нарахуванням балів. Перше тестування на другому курсі (для визначення пілотного зрізу розвитку фізичних якостей та фізичної підготовленості в цілому) проводилось в другій половині вересня, а друге – в другій половині жовтня, в залежності від розкладу занять. Таким же чином контролювався розвиток фізичних якостей і в другому семестрі: перше тестування – в кінці квітня, друге – в кінці травня. Під час занять протягом навчального року студенти регулярно виконували підготовчі, спеціальні та ігрові вправи, що сприяли розвитку основних фізичних якостей. Для оцінювання розвитку цих якостей у кожного студента бралися до уваги зміни в повторному тестуванні відносно результатів попереднього. За покращення результату в кожній із п'яти вправ нараховувалось 2 бали, за повторення – 1 бал. Якщо результат був гірший попереднього, то бали не нараховувались. Сума в 9–10 балів з п'яти тестів відповідає оцінці "відмінно"; 7–8 балів – "добре"; 5–6 балів – "задовільно" і нижче 5 балів – "незадовільно". Таким чином, кожен студент мав змогу змагатися із самим собою: перед ним стояло реальне завдання, з яким можна було впоратись за умови регулярного відвідування занять з фізичного виховання. Саме ця умова і підтвердилася результатами дослідження.

Результати тестування, проведені з юнаками першого курсу за Державними тестами (другий семестр), наведені в таблиці 1, підтвердили висновки науковців [1] у тому, що значна кількість студентів має досить низький рівень розвитку фізичних якостей, відносно існуючих стандартів.

Таблиця 1

Результати тестування за Державними тестами на першому курсі

Фізична якість	Кількість студентів (%)				
	Бали				
	"5"	"4"	"3"	"2"	"1"
швидкість	11 (11,2%)	20 (20,5%)	26 (26,6%)	21 (21,2%)	20 (20,5%)
витривалість	2 (2,1%)	14 (14,3%)	22 (22,4%)	29 (29,6%)	31 (31,6%)
сила	7 (7,1%)	9 (9,3%)	22 (22,4%)	22 (22,4%)	38 (38,8%)
спритність	13 (13,3%)	14 (14,3%)	33 (33,6%)	24 (24,5%)	14 (14,3%)
гнучкість	13 (13,3%)	15 (15,3%)	14 (14,3%)	23 (23,5%)	33 (33,6%)

Запропонована авторська методика визначення рівня розвитку фізичних якостей студентів дає можливість оцінювати не стільки результати тестів, скільки динаміку змін у цих результатах кожного з них окремо протягом навчального року. Друге, третє та четверте тестування показали позитивну динаміку змін в поліпшенні результатів фізичних якостей більшості студентів відносно своїх попередніх результатів (перше тестування на другому курсі), підвищення інтересу кожного студента до цих змін, а також зміни свого ставлення до занять з фізичного виховання. Крім того, результати проведеного дослідження підтвердили загальновідоме положення, що регулярність в заняттях фізичними вправами сприяє поліпшенню фізичних якостей. Низькі показники змін у результатах були зафіксовані у студентів, які мали деяку кількість пропусків занять з фізичного виховання. Постійне зростання результатів швидкості, витривалості, сили, спритності та гнучкості спостерігалось у тих студентів, які окрім занять за розкладом проводили самостійні заняття у вільний від навчання час (табл. 2).

Таблиця 2

**Результати тестування
за авторською методикою на другому курсі**

Фізична якість	Кількість студентів								
	Покращення результату			Повторення результату			Погіршення результату		
	2-е тест	3-є тест	4-е тест	2-е тест	3-є тест	4-е тест	2-е тест	3-є тест	4-е тест
швидкість	32	18	27	65	78	71	1	2	-
витривалість	93	89	95	3	5	2	2	4	1
сила	28	29	37	69	67	58/	1	2	3
спритність	44	37	55	51	56	41	3	5	2
гнучкість	27	52	38	64	43	58	7	3	2

За результатами, наведеними у таблиці 3, від 70 % до 80 % студентів змогли отримати оцінки "4"–"5" балів за розвиток фізичних якостей протягом навчального року, "3" бали – близько 25–30 % студентів. Усього 2 % студентів отримали незадовільну оцінку щодо змін фізичних якостей у третьому тестуванні.

Таблиця 3

**Результати оцінювання фізичних якостей
за авторською методикою**

Тестування в 1-му та 2-му семестрах 2-го курсу	Кількість студентів (%)			
	Оцінка			
	"Відмінно"	"Добре"	"Задовільно"	"Незадовільно"
2-е тестування	18 (18,4%)	51 (52%)	29 (29,6%)	0
3-є тестування	9 (9,2%)	60 (61,2%)	27 (27,6%)	2 (2%)
4-е тестування	24 (24,5%)	53 (54,1%)	21 (21,4%)	0

Висновки та перспективи подальших досліджень

1. Індивідуальний підхід до оцінювання розвитку основних фізичних якостей під час проведення практичних занять з фізичного виховання дозволяє підвищити рівень мотивації студентів як до регулярних занять за розкладом, так і до самостійних занять у вільний від навчання час. Це дозволяє прогнозувати, що в майбутньому фізична культура стане для них невід'ємною частиною здорового способу життя.

2. Застосування вмотивованого оцінювання фізичних якостей студентів не тільки підвищує інтерес до занять фізичними вправами, а й змінює їхню самооцінку, а також підвищує рівень фізичної підготовленості.

3. Індивідуальний підхід до оцінювання фізичних якостей надає можливість на основі зворотного зв'язку між рівнем фізичного розвитку і адекватності навантаження застосовувати оптимальний руховий режим під час навчального процесу.

Використані джерела

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за ред. М. Д. Зубалія : 2-е вид. – К., 1997. – 36 с.
2. Белоус В. А. Организация научных исследований в физической культуре в вузе : Учебно-методическое пособие / В. А. Белоус, В. А. Щеголев, Ю. Н. Щедрин. – СПб : СПбГУИТ – МО, 2005. – 72 с.
3. Круцевич Т. Ю. Научные подходы к определению нормативов физической подготовленности школьников и студентов / Т. Ю. Круцевич, Д. Даджани, Т. И. Лошицкая // Современный Олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех : материалы XII Медунар. науч. конгресса. – М., 2008. – Т. 3. – С. 129–130.
4. Монастирська Д. В. Особливості свідомого відношення студентів ВНЗ до занять фізичною культурою / Д. В. Монастирська, П. Ф. Рибалко, В. Л. Жуков // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : Матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених : у 2т. – Суми : Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2016. – Т. 1. – 303 с. – С. 107 – 111.

5. Основы спортивной тренировки и методы контроля за состоянием организма студентов в вузе / под ред. Т. Г. Савкина. – М. : Физкультура и Спорт, 2005. – 374 с.
6. Приходько В. В. Педагогічний контроль у вищій школі : навч. пос. / В. В. Приходько, В. Г. Вікторов / Заг. ред. і передмова В. В. Приходька. – Дніпропетровськ : Національний гірничий університет, 2009. – 150 с.
7. Рибалко П. Ф. Теоретико-методичні основи організації самостійних занять фізичними вправами / П. Ф. Рибалко, Ю. В. Козерук, С. М. Лисюк, В. В. Гончар // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 213–216.
8. Сергієнко В. М. Теоретико-методологічні основи контролю рухових здібностей студентської молоді у процесі фізичного виховання : автореф. дис. док. з фізичного виховання та спорту / 24.00.02. – К., 2016. – 43 с.
9. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини : навч. посібник / Л. П. Сергієнко – Миколаїв : УДМУ, 2001. – 360 с.

Vasiliev V. I., Klimenchenko T. G.

METHODOLOGY OF EVALUATION OF PHYSICAL QUALITIES OF THE STUDENTS

The article raises the problem of the methodology of the basic physical qualities estimation of the students of non-core universities as one of the sides of physical preparedness and healthy way of life.

The research results based on the analysis of the program documents and scientific sources has shown the need to develop a reasoned evaluation of the development of the basic physical qualities of the students during the course of physical education in order to increase an interest in physical education and sport, to encourage their self-study in their free time and supporting further professional activity of a healthy way of life are revealed in the article.

Physical preparedness of the students is characterized by a set of formed motor skills and basic physical qualities. One of the most important educational activities in physical education of the students is the realization of the program on the physical development and increase the level of physical preparedness of the students on the basis of the systematic testing of physical qualities development (V. L. Volkov, 2011; Yu. I. Evseev, 2005; V. I. Dubrovsky, 2002).

One of the reasons of a lack of an interest of the students engaged in increasing their own level of physical preparedness is the absence of an individual approach to physical exercise, which are offered by the educational programs and motivated by the observation and monitoring of their development, which becomes necessary stimulus in active physical training.

The need to use a differentiated approach to physical activity of the students was emphasized by the domestic scholars (B. I. Leko, 2003, M. I. Vorobyov, T. Y. Krutsevich, 2005; T. M. Gnatyuk, 2008; L. P. Sergienko, 2010).

The authors are fully agree with the approach to solving the mentioned problems offered by T.Y. Krutsevich that claims that a quality evaluation activity, based on an individual approach to each student's capabilities can improve the quality of the educational process in physical education.

Key words: *the physical qualities, physical preparedness, state tests, motivated evaluation.*

Стаття надійшла до редакції 01.02.2017 р.