

## Оцінка фізичної підготовленості студентів (18–19 років) факультету фізичного виховання

*Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка (м. Кіровоград)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Фізичне виховання студентської молоді обумовлено його тісним зв'язком із покращенням фізичної підготовленості, зміцненням здоров'я та фізичним удосконаленням майбутніх високоосвічених фахівців для галузі фізичного виховання й спорту. Сьогодні існує багато суперечностей у методологічних підходах до оцінки фізичної підготовленості студентів. Пропонується велика кількість діагностичних систем і тестів для оцінки фізичної підготовленості студентської молоді в Центральній і Західній Україні [2; 3; 4]. Досліджуючи фізичну підготовленість студентів, рекомендується використовувати вихідні дані рівня розвитку їхніх окремих фізичних якостей.

У навчальних планах факультетів фізичного виховання навчальна дисципліна “Теорія і методика викладання легкої атлетики” є обов'язковим предметом і посідає важливе місце в системі підготовки спеціалістів із фізичного виховання та спорту. Під час практичних занять контролюються дані про фізичну, технічну, тактичну підготовленість студентів. Перевіряється ефективність засобів, методів й організаційних форм, що застосовуються, з'ясовується характер ускладнень у навчальному процесі. Отримані дані дають змогу точніше планувати та коректувати навчально-виховний процес.

Отже, задля підвищення якості навчально-виховного процесу з навчальної дисципліни “Теорія і методика викладання легкої атлетики” потрібно розв'язати проблему оцінки фізичної підготовленості студентів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми.** Проблемі визначення рівня фізичної підготовленості студентської молоді присвячено чимало наукових праць [1; 7]. За результатами їхніх досліджень доведено, що рівень фізичної підготовленості, теоретичних знань та методичних умінь студентів-першокурсників надзвичайно низький. Викликає занепокоєння той факт, що подібна тенденція з кожним роком посилюється. Сучасна ситуація, що спостерігається в галузі фізичного виховання і в загальноосвітній, і у вищій школі, свідчить про його занепад. Хоча існують Закон України “Про фізичну культуру і спорт”, Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, Державні стандарти, директивні документи, інструкції, накази, що регламентують діяльність навчальних закладів із фізичного виховання шкільної та студентської молоді, насправді вони не діють.

Ряд авторів [6; 8], які досліджували фізичну підготовленість студентів і провели якісну оцінку розвитку їхніх фізичних якостей за Державними тестами, висловили занепокоєність із цього приводу: у більшості досліджуваних рівень розвитку фізичних якостей не відповідає нормативним вимогам.

На думку Т. Ю. Круцевич [5], підвищити якість навчально-виховного процесу у фізичному вихованні може якісна оціночна діяльність, яка породжує потребу студента або викладача отримувати інформацію про те, відповідає чи ні якість знань та вмінь студента із предмета вимогам програми. Ціллю такої діяльності є контроль успішності студентів і формування в них адекватної самооцінки. Предмет оціночної діяльності – система знань та вмінь студента. Наслідком процесу оцінювання викладачем результатів навчальної діяльності є оцінка.

В. М. Сергієнко [9] стверджує, що педагогічний контроль дає змогу підвищити ефективність управління процесом фізичної підготовки кожного студента, а також раціонально будувати за допомогою спеціальних педагогічних впливів процес розвитку рухових здібностей.

Отже, актуальність проблеми та її практична значущість викликали потребу провести дослідження, яке ми виконали згідно з планом НДР кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Кіровоградського державного педагогічного університету ім. В. К. Винниченка.

**Завдання** дослідження – провести тестування фізичної підготовленості студентів (18–19 років) факультету фізичного виховання й розробити оціночні шкали фізичної підготовленості студентів.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** В експерименті брали участь 250 студентів-юнаків віком 18–19 років, які навчалися на II–III курсах факультету фізичного виховання Кіровоградського державного педагогічного університету імені В. К. Вин-

ниченка за спеціальністю “Фізичне виховання”. Усі студенти пройшли медичне обстеження й не мали протипоказань до практичних занять. Дослідження фізичної підготовленості проводили за тестами, які виконували студенти на контрольних заняттях кожного практичного модуля навчальної дисципліни “Теорія і методика викладання легкої атлетики”. Тести входять до навчальної програми для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації: біг 100 м, біг 200 м, біг 1500 м, стрибок у довжину з розбігу способом “прогнувшись”, потрійний стрибок, метання гранати, штовхання ядра.

Для визначення показників фізичної підготовленості студентів було здійснено обробку методами математичної статистики результатів тестування упродовж 2009/2011 навчальних років (табл. 1).

З отриманням результатів тестування контрольне випробування студентів не закінчується. Потрібно дати оцінку отриманим результатам. *Оцінкою* (чи педагогічною оцінкою) називають уніфіковану міру успіху в будь-якому завданні, зокрема в тесті. Процес визначення оцінок – *оцінювання*.

Основна проблема, яка пов'язана з оцінюванням, полягала у виборі шкали, за допомогою якої можливе переведення абсолютних результатів у відносні одиниці – бали. Для розв'язання означеної проблеми використано закон нормального розподілу результатів тестування. Отже, користуючись правилом трьох сигм за Гауссовою кривою, розроблено сигмоподібні ( $\sigma$ -подібні) 5-бальні шкали.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості студентів

Тести	Показники			
	X	$\sigma$	m	V
Біг 100 м, с	13,20	0,75	0,07	5,68
Біг 200 м, с	28,53	1,77	0,17	6,20
Біг 1500 м, хв, с	5,47	0,41	0,04	7,49
Потрійний стрибок, м	9,89	0,84	0,08	8,49
Стрибок у довжину способом “прогнувшись”, м	4,49	0,36	0,03	8,02
Метання гранати, м	35,76	4,97	0,49	13,89
Штовхання ядра, м	7,12	0,94	0,07	13,20

У 5-бальній шкалі значення результату в тесті  $X \pm 1,0 \sigma$  приймали за середню норму,  $X \pm 2,0 \sigma$  – нижче від середньої або вище від середньої норми,  $X \pm 3,0\sigma$  – низьку чи високу норми (В. М. Заціорський, 1982). Нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів, розраховані за 5-бальною сигмоподібною шкалою, подано в табл. 2.

Під час дослідження ми вирішили перевірити ефективність розроблених нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів. Аналізуючи отримані оцінки із бігу на 100 м, ми з'ясували, що більшість студентів (66,94 %) проявили середній рівень швидкісної підготовленості, 14,05 % – вищий від середнього, 12,39 % – нижчий від середнього, 5,78 % – низький і 0,83 % – високий рівні.

За оцінками із тесту бігу на 200 м виявлено, що 66,37 % студентів мають середній рівень швидкісної витривалості, 17,69 % – вищий від середнього, 12,39 % – нижчий від середнього і 3,54 % – низький рівні.

## Нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів (18–19 років)

Рівні фізичної підготовленості	Тести						
	Біг 100 м, с	Біг 200 м, с	Біг 1500 м, хв, с	Потрійний стрибок, м	Стрибок у довжину, м	Метання гранати, м	Штовхання ядра, м
Високий	10,93–11,68	23,20–14,97	3,42–4,23	12,43–11,59	5,59–5,23	50,69–45,72	9,96–9,02
Вищий від середнього	11,69–12,44	24,98–26,75	4,24–5,05	11,58–10,74	5,22–4,86	45,71–40,74	9,01–8,07
Середній	12,45–13,95	26,76–30,30	5,06–6,28	10,73–9,05	4,85–4,13	40,73–30,79	8,06–6,18
Нижчий від середнього	13,96–14,71	30,31–32,08	6,29–7,10	9,04–8,20	4,12–3,76	30,78–25,81	6,17–5,23
Низький	14,72–15,47	32,09–33,86	7,11–7,52	8,19–7,37	3,75–3,39	25,80–20,83	5,22–4,28

За тестом бігу на 1500 м більшість студентів (89,53 %) показали середній рівень розвитку витривалості, 6,66 % – вищий від середнього, 2,86 % – нижчий від середнього і 0,95 % – низький рівні.

Аналізуючи оцінки зі стрибкових дисциплін легкої атлетики (потрійний стрибок і стрибок у довжину з розбігу способом “прогнувшись”), встановлено, що 71,43 та 75,81 % студентів мають середній рівень швидкісно-силової підготовленості, 15,13 та 7,26 % – нижчий від середнього, 12,61; 13,71 % – вищий від середнього і 0,84 та 3,23 % – низький.

Розглядаючи оцінки із тесту “метання гранати”, слід зазначити, що 75,25 % студентів показали середній рівень швидкісно-силової підготовленості, 13,86 % – вищий від середнього, 8,91 % – нижчий від середнього та 1,98 % – високий.

Оцінки із тесту “штовхання ядра” в більшості студентів (68,75 %) були на середньому рівні, 14,08 % мали нижчий від середнього, рівень 12,50 % – вищий від середнього, 3,13 % – низький і 1,56 % – високий рівень.

На нашу думку, отримані результати відповідають особливостям указаній вікової категорії, але водночас потребують подальшого корегування процесу фізичної підготовки студентської молоді.

**Висновки.** Фахівці фізичної культури й спорту зазначають, що одним із головних завдань фізичного виховання є підвищення рівня фізичної підготовленості студентів. Для розв’язання цього й інших не менш важливих завдань фізичного виховання потрібний систематичний педагогічний контроль. Значення його полягає у своєчасному отриманні термінової та повної інформації про рівень розвитку рухових здібностей студентів.

Розроблені нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів (18–19 років) факультету фізичного виховання Кіровоградського державного педагогічного університету. За 5-бальними сигмоподібними шкалами можна оцінити виконання тестів фізичної підготовленості студентів із навчальної дисципліни “Теорія і методика викладання легкої атлетики”.

Проаналізувавши отримані оцінки, можна підвищити ефективність управління фізичною підготовкою кожного студента, раціональніше будувати процес розвитку рухових здібностей.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у потребі розробки спеціальних методичних рекомендацій, які дадуть змогу не лише враховувати, а й підвищувати рівень фізичної підготовленості студентів.

*Список використаної літератури*

1. Булатова М. М. Здоров’я і фізична підготовленість населення України / М. М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К. : НУФВСУ, 2004. – № 1. – С. 3–9.
2. Волков В. М. Контроль і оцінка фізичної підготовленості студентської молоді : навч.-метод. посіб. / В. Волков, О. Терещенко. – К. : Нора-Друк, 2006. – 65 с.
3. Доленко В. Ф. Пути повышения эффективности физического воспитания в вузе / Ф. Л. Доленко, С. И. Резцов // Теория и практика физической культуры. – 1982. – № 9. – С. 38.

4. Коханець П. Контроль і диференційована оцінка показників фізичної і функціональної підготовленості студентів різного віку / П. Коханець, А. Антонюк // Спортивний вісник Придніпров'я : зб. наук. ст. – Дніпропетровськ : ДДІФКС, 2006. – № 2. – С. 103–115.
5. 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 Междунар. науч. конгресс. – М., 2008. – Т. 3. – С. 129–130.
6. Куц А. С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины : монография / Куц А. С. – К. : ИСКРА, 1993. – 250 с.
7. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ : навч. посіб. / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков, Р. Т. Раєвський. – К. : Центр навч л-ри, 2007. – 192 с.
8. Решетников Н. В. Таблица оценки физической подготовленности студентов / Н. В. Решетников // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 4. – С. 37–41.
9. Сергієнко В. М. Педагогічний контроль розвитку гнучкості студентів / В. М. Сергієнко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вип. 12. – Т. 1. – Вінниця, 2011. – С. 352–360.

#### **Анотації**

*Статтю присвячено актуальній проблемі оцінки фізичної підготовленості студентів для підвищення якості навчально-тренувального процесу з навчальної дисципліни "Теорія і методика викладання легкої атлетики". Завдання дослідження – оцінити фізичну підготовленість студентів (18–19 років) факультету фізичного виховання. У процесі дослідження проведено тестування фізичної підготовленості студентів. За його результатами розроблено сигмоподібні 5-бальні шкали, що дають змогу оцінити фізичну підготовленість студентів. Розроблені нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів (18–19 років) факультету фізичного виховання можуть підвищити ефективність управління фізичною підготовкою.*

**Ключові слова:** оцінка, фізична підготовленість, студенти, тести.

**Татьяна Маленюк. Оценка физической подготовленности студентов (18–19 лет) факультета физического воспитания.** *Статья посвящена актуальной проблеме оценки физической подготовленности студентов с целью повышения качества учебно-тренировочного процесса учебной дисциплины "Теория и методика преподавания легкой атлетики". Задача исследования – оценить физическую подготовленность студентов (18–19 лет) факультета физического воспитания. В ходе исследования проведено тестирование физической подготовленности студентов. За его результатами разработаны сигмовидные 5-бальные шкалы, которые дают возможность оценить физическую подготовленность студентов. Разработанные нормативы оценки физической подготовленности студентов (18–19 лет) факультета физического воспитания могут повысить эффективность управления физической подготовкой.*

**Ключевые слова:** оценка, физическая подготовленность, студенты, тесты.

**Tetyana Malen'uk. The Evaluation of Physical Fitness of Students (aged 18–19) of the Department of Physical Education.** *The article is devoted to the relevant problem of the evaluation of physical fitness of students and is aimed to improve the quality of the teaching and educational process in the subject of Theory and Methodology of Teaching the track and field athletics. The aim of the research is to evaluate the physical fitness of students (aged 18–19) of the Department of Physical Education. The testing of physical fitness has been conducted during the research. According to the results, the sigmoid five-graded scales were developed, which give the opportunity to estimate the physical fitness of students. The developed normative estimations of physical fitness of students (aged 18–19) of the Department of Physical Education can increase the efficiency of the management of physical fitness.*

**Key words:** evaluation, physical fitness, students, tests.