

УДК 378.015.3:378.6:63(476.6)

В. М. Куликов, кандидат педагогических наук, доцент (БГТУ)**ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

Статья посвящена разработке и внедрению новых педагогических технологий, позволяющих оценивать физическое состояние студентов и выявлять уровень их физической подготовленности. Внедрение данных технологий на кафедре физического воспитания положительно повлияло на эффективность организации учебного процесса, повысило посещаемость занятий, а также позволило дать объективную оценку проведения учебного процесса, значительно активизировать учебную работу преподавателей, а также сформировать потребность студентов в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

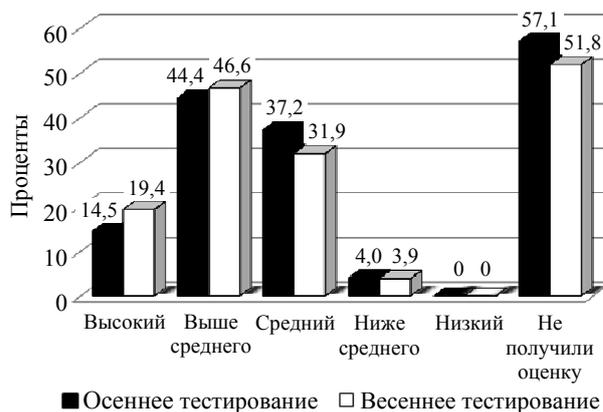
Develop and implement a teaching practice new educational technologies and teaching methods requires constant evaluation of student's impact on the physical health. Currently, the practice of physical education for this purpose uses various forms of monitoring the physical fitness of students. His conduct is not possible without the development and improvement of criteria of physical fitness.

Введение. Разработка и внедрение в педагогическую практику новых педагогических технологий и методов обучения требует постоянной оценки их воздействия на физическое состояние студентов [1–4]. В настоящее время в практике физического воспитания для этой цели используют различные формы мониторинга физической подготовленности студентов. К числу важнейших требований к проведению мониторинга относятся: его систематичность, объективность, оперативность и дифференцированность [4–7]. Поэтому, чтобы эта форма педагогического контроля была объективной, необходимо учитывать перечисленные выше требования.

Повышение эффективности физического воспитания студентов не представляется возможным без разработки и совершенствования ее критериев. Решение этой проблемы, прежде всего, следует искать в проверке доступности, информативности и эффективности уже существующей методики педагогического контроля физической подготовленности учащейся молодежи [5, 7]. В педагогических исследованиях она отражена недостаточно. Не подвергались комплексному изучению среди студенческой молодежи составляющие ее показатели. Ее интеграция в процесс физического воспитания студентов до настоящего времени не получила должного теоретического обоснования и практического воплощения [3, 6–7]. Поэтому цель исследования заключалась в изучении годичной динамики физической подготовленности студентов I–III курсов Гродненского государственного аграрного университета (ГГАУ) и Гродненского государственного университета имени Я. Купалы (ГрГУ) с помощью общепринятой в педагогической практике форме педагогического контроля [6]. Для достижения поставленной цели в 2006–2007 учебном году обследованию было подвергнуто 945 студентов I–III курсов

ГГАУ и ГрГУ. В начале и в конце учебного года у них по шести показателям физической подготовленности определялся уровень общей физической подготовленности (УОФП) [6].

Основная часть. Результаты, полученные в каждом виде испытаний, позволили оценить уровень функциональных возможностей систем, обеспечивающих взрывную силу мышц, подвижность суставов, мышечную силу и силовую выносливость, координационные способности, подвижность нервных процессов и аэробную производительность. Средняя оценка суммы измерения отдельных двигательных способностей, определяющая уровень общей физической подготовленности студентов, приведена на рисунке.



Динамика уровня общей физической подготовленности студентов в 2006–2007 учебном году

Сравнительный анализ показателей, характеризующих УОФП, показал, что существенных изменений за учебный год в физической подготовленности студентов не произошло. В целом, по университетам осенью УОФП был равен в среднем 3,72 балла, а весной несколько ниже – 3,64 балла. Приведенные оценки свидетельствуют о среднем УОФП студентов ГГАУ

и ГрГУ. При этом следует отметить, что из числа студентов более высокие показатели были зафиксированы у юношей I курса и в осеннем тестировании у девушек III курса. Если рассматривать динамику УОФП за учебный год отдельно для юношей и девушек, то можно выделить некоторые особенности, характерные для одной и другой половой группы. Как показывали результаты обследования, в процентном отношении юношей с высоким УОФП было значительно меньше, чем девушек, как осенью, так и весной. Так, если осенью высокий УОФП был у 18% девушек, то у юношей – 11%. Весной девушек с высоким УОФП было 21,3%, юношей – только 17,4%. Тем не менее, к концу учебного года прирост этого уровня физической подготовленности был выше: у юношей 6,4%, у девушек – всего лишь 3,3%. Более высокий процент юношей относился к выше среднему УОФП: 45,8% и 47,1% соответственно. У девушек был более низкий процент: 43% и 46% соответственно. В этой оценочной категории годовой прирост был выше у девушек – 3%. У юношей прирост составил только 1,3%. Если рассматривать годовую динамику среднего УОФП, то можно отметить его отрицательную направленность как у юношей, где он снизился с 39,3% до 32,8%, так и у девушек, у которых число студенток, имеющих средний УОФП, уменьшилось на 4% (с 35% до 31%). Очень небольшое количество студенток имели УОФП ниже среднего. Так, если осенью их было 4%, то весной – 5,2%. Ниже среднего УОФП у юношей также был небольшой: 3,9% и 2,66% соответственно. Низкого УОФП не было отмечено ни у кого из обследуемых студентов. Если рассматривать в целом годовую динамику УОФП, то можно отметить увеличение высокого УОФП на 4,9% и выше среднего УОФП на 2,2%. В тоже время снизился средний УОФП на 5,3%. Положительная тенденция была выявлена и в количестве студентов, не имеющих оценки. Так, если осенью не аттестованных студентов было 57,1%, то весной их количество сократилось до 51,8%. Таким образом, число студентов, которые не смогли в полной мере пройти аттестацию по ОФП, к концу учебного года сократилось на 5,8%.

Следует подчеркнуть, что в конце учебного года более высокая положительная динамика анализируемых показателей была выявлена у девушек. Необходимо отметить, что из числа не аттестованных студентов к концу года ухудшили свои результаты юноши в наклоне вперед из положения сидя, подтягивании и беге на 1500 м. Студентки, за исключением теста на силовую выносливость (поднимание туловища из положения лежа), улучшили свои результаты по всем видам контрольных испытаний.

Взяв за основу результаты проведенного анализа, можно с полной уверенностью констатировать, что наиболее существенные трудности в выполнении представляет контрольное упражнение, которое характеризует силовую и общую выносливость студентов. В то же время в таком виде контрольных испытаний как челночный бег большой процент (21,5–25,0%) студенток не могли выполнить нормативные требования.

Приведенные выше факты подтверждают результаты исследований ряда специалистов о том, что занятия по физическому воспитанию смогли оказать положительное влияние на физическую подготовленность студентов [3–7].

Заключение. Как показывают результаты исследования, применение такой формы педагогического контроля позволяет дать объективную оценку проведения учебного процесса на кафедре физического воспитания и спорта, способствует значительной активизации учебной работы преподавателей. Сам факт наличия подобных зачетных единиц организует и направляет учебную деятельность студентов, побуждает их к более активному отношению к занятиям, формирует стремление заниматься физической культурой и спортом в полную силу. Сравнительный анализ контрольных оценок в течение учебного года предоставляет преподавателю возможность фактически аргументировать достигнутый студентом итоговый результат. Эта аргументация является достаточно убедительной для студентов, ввиду объективности полученной оценки. Благодаря этому существенно повышается воспитательная функция учебного процесса. Повышение уровня физической подготовленности студентов является убедительным, неопровержимым свидетельством качественного проведения учебных занятий.

Для теоретического обоснования и разработки методики учебных занятий, тестирование физической подготовленности студентов является весьма важным. Использование общепринятых в физкультурной практике [1, 6–7] нормативов физической подготовленности, сбалансированных с различными сторонами двигательной подготовки, позволяет преподавателю физического воспитания управлять процессом развития физических способностей студентов в нужном направлении и тем самым повышать эффективность учебных занятий физической культурой. В то же время преподаватели должны ясно себе представлять, что определенный норматив используется лишь в качестве критерия уровня физической подготовленности. Он дает информацию о динамике функциональных возможностей организма студента под влия-

нием средств физического воспитания за определенный период времени, а не является единственным критерием успеваемости по дисциплине «Физическая культура».

Таким образом, проведенный анализ результатов исследования позволил нам сформулировать следующие выводы:

1) использование методики определения УОФП создает условия для активизации образовательной и воспитательной функции физического воспитания, способствует реализации дифференцированного подхода к студентам;

2) практическая реализация предложенной технологии педагогического контроля обеспечивает более объективную и более срочную информацию об уровне физической подготовленности студентов, обеспечивая их учебную активность и стремление к сознательности, к борьбе за ее более высокий уровень;

3) внедрение данной формы педагогического контроля положительно влияет на организацию учебного процесса, повышает посещаемость занятий;

4) результаты исследования показывают на необходимость совершенствования учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов путем серьезных изменений в его организации. Принципиальными становятся такие аспекты его корректировки, как переход от концепции «чистого», «объяснительного» обучения к концепции тренировки в сочетании с обучением, усилением акцента на воспитании общей выносливости студентов, особенно старших курсов. Сложность решения этой задачи обусловлена недостаточным количеством научных и методических разработок, касающихся содержания учебного процесса, объемов и интенсивности тренирующих воздействий, отсутствием технологических подходов к подобной организации.

Литература

1. Информативность тестов, используемых для характеристики физической подготовлен-

ности человека / Е. Я. Бондаревский [и др.] // Теория и практика физ. культуры. – 1983. – № 1. – С. 23–25.

2. Коледа, В. А. Стратегия научных исследований по здоровьесбережению в вузе / В. А. Коледа, В. И. Ярмолинский // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XI Междунар. науч. конгр., Минск, 10–12 окт. 2007 г. В 4 ч. / редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2007. – Ч. 2. Секция «Современные аспекты спортивной медицины, оздоровительной и адаптивной физической культуры, физической реабилитации и эрготерапии». – С. 160–162.

3. Кончиц, Н. С. Физиологические основы физического воспитания студентов в связи с индивидуальными особенностями организма: автореф. дис. ... д-ра биолог. наук: 12.09.1990 / Н. С. Кончиц; ТГУ. – Томск, 1990. – 48 с.

4. Короткова, Е. А. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в школе на основе технологии дифференцированного физкультурного образования школьников: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 26.12.2000 / Е. А. Короткова; ОГУ. – Омск, 2000. – 46 с.

5. Перевозников, А. С. Оздоровительный потенциал двигательной активности студентов нефизкультурных вузов / А. С. Перевозников, М. В. Шапошникова // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 1. – С. 59–62.

6. Кряж, В. Н. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (I–IV ступени, возраст – 7–21 год) / В. Н. Кряж, З. С. Кряж. – Минск: Изд. центр БГУ, 1999. – 106 с.

7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (Общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.

Поступила 15.04.2011