

Государственное тестирование – один из инструментальных методов оптимизации учебного процесса в физическом воспитании

Харлампов Г.А., Черепяхин Г.А., Беликов Р.А., Мирошниченко В.В.

Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского
Донецкий государственный университет управления

Аннотации:

Приводится исследование уровня физической подготовленности студентов I-III курсов. Проведено тестирование показателей физических качеств у студенческой молодежи с использованием методики государственного тестирования. На основании анализа полученных результатов, выявлены физические качества, имеющие отстающие показатели в различные годы обучения отдельно для девушек и юношей. Намечены пути улучшения показателей уровня физической подготовленности студентов.

Ключевые слова:

тесты, уровень физической подготовленности, здоровье, физические качества.

Харлампов Г.А., Черепяхин Г.А., Беликов Р.А., Мирошниченко В.В. Державне тестування – один із інструментальних методів оптимізації навчального процесу з фізичного виховання. Проведене дослідження рівня фізичної підготовленості студентів I-III курсів. Проведене тестування показників фізичних якостей студентської молоді з використанням методики державного тестування. На основі аналізу даних, що отримані окремо для дівчат та юнаків, знайдені фізичні якості, які відстають за показникам у навчальні роки. Розроблені шляхи поліпшення показників рівня фізичної підготовленості студентів.

тести, рівень фізичної підготовленості, фізичні якості.

Kharlampov G. A., Cherepakhin G. A., Belikov R. A., Miroshnichenko V. V. State testing as one of instrumental methods of optimizing the academic process in physical training. Research of a level of physical readiness of students I-III of rates is reconciled. Testing parameters of physical qualities at students is conducted. The procedure of state testing was used. Physical qualities are revealed. Losing parameters separately for girls and young men are presented to different grade levels. Ways of improving of parameters of a level of physical readiness of students are scheduled.

tests, level of physical strength, health, physical qualities.

Введение.

В последние годы в Украине особенно остро стало заметным резкое снижение уровня государственной заботы о здоровье нации. Состояние сферы воспитания здорового поколения постепенно утратило свои былые позиции. Неаргументированное регулирование физических нагрузок через внедрение государственных тестов в учебных заведениях, низкий уровень медицинского освидетельствования школьников, снижение качества подготовки специалистов и ряд других факторов приводит к печальным последствиям. Такое отношение к здоровью школьников и подрастающего поколения в целом недопустимо по следующим причинам [2, 3]:

1. Оценка физического состояния человека в любой стране должны существовать на основе научно-обоснованных комплексов, норм и методов определения показателей физического развития с учетом различных факторов.
2. Отсутствие единой системы оценки уровня физической подготовленности граждан страны ещё более усугубляет информацию о здоровье населения и о путях выхода из кризиса в сфере воспитания здорового поколения. Не случайно, за рубежом для объективной оценки физической подготовленности используются комплексные методы контроля [5], аналогичные государственному тестированию, действовавшему в нашей стране на протяжении более 13 лет.

Переход высшей школы Украины на кредитно-модульную систему обучения предполагает постоянную корректировку организации учебного процесса по физическому воспитанию, что возможно только при объективном контроле за уровнем физической подготовленности студентов. Для этого используется

единая система государственного тестирования населения в качестве инструментального метода в научных исследованиях.

Современное состояние уровня здоровья студентов, имеющее тенденцию к его снижению, требует поиска новых форм и методов физического воспитания в высших учебных заведениях. Эти проблемы остаются актуальными и своевременными в контексте оценки здоровья населения органами управления образованием.

Работа выполнена по плану НИР Донецкого государственного университета управления.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследований – поиск более совершенных способов оценки физической подготовленности студентов и организации занятий о физическом воспитании.

Для достижения цели решались следующие задачи:

1. Провести сравнительный анализ показателей физической подготовленности студентов по годам обучения;
2. Выявить отстающие показатели физических качеств у студентов;
3. Наметить пути улучшения уровня показателей уровня физической подготовленности (УФП).

Результаты исследований.

Исследование проводилось с использованием методики государственного тестирования в качестве инструментального метода оценки уровня физической подготовленности студентов 17-19 летнего возраста. Исследования проводились в учебных группах I-III курсов (основное отделение) Донецкого государственного университета управления. Учебный процесс по физическому воспитанию проводится на I-IV курсах по 2 часа в неделю.

Тестирование проводилось в два дня по полной

программе (8 тестов) в соревновательной обстановке. Прием нормативов осуществлялся бригадами судей, составленными из опытных преподавателей, под руководством главного судьи, утвержденного приказом ректора. Общее количество тестируемых составило 1230 студентов, из которых 872 девушки и 358 – юноши. Распределение тестируемых по курсам представлено в таблице:

Таблица

Распределение студентов по курсам

Курс	Девушки	Юноши	Всего
I	388	134	522
II	321	140	461
III	163	84	247

Анализ среднего УФП студенческой молодежи показывает идентичность показателей для всех исследуемых курсов (рис. 1), причем по сравнению с первым курсом - ухудшаются.

Эта же тенденция прослеживается среди девушек (рис. 2) и юношей (рис. 3). Однако у девушек УФП низких показателей (60% и более) существенно отличается от юношей (30-40%). Следует отметить у юно-

шей высокий процент среднего уровня физической подготовленности и достаточно высокий показатель УФП – выше среднего. В этом плане интересны результаты тестирования группы студентов (24 человека) I – IV курсов, занимающихся в секции дзюдо 3 раза в неделю. Уровень физической подготовленности этих студентов составил: 50% - высокий; 37,5% – выше среднего; 12,5% - средний.

Исследование составляющих УФП по физическим качествам силы (сила рук), силы ног (прыжок в длину с места), силы мышц пресса (пресс), быстроты, ловкости, гибкости и выносливости, проводилось с целью выявления слабых и сильных сторон физических качеств у студентов разного возраста.

Пятибалльная шкала оценок, совпадающая с оценками государственного тестирования, переведена в шкалу: отличный, хороший, средний, низкий и плохой результаты.

Сравнительный анализ силы рук у девушек по диаграмме на рисунке 4, показывает неизменность результатов от возраста участниц, причем более 50% из них имеют низкий или плохой показатель. В то же время

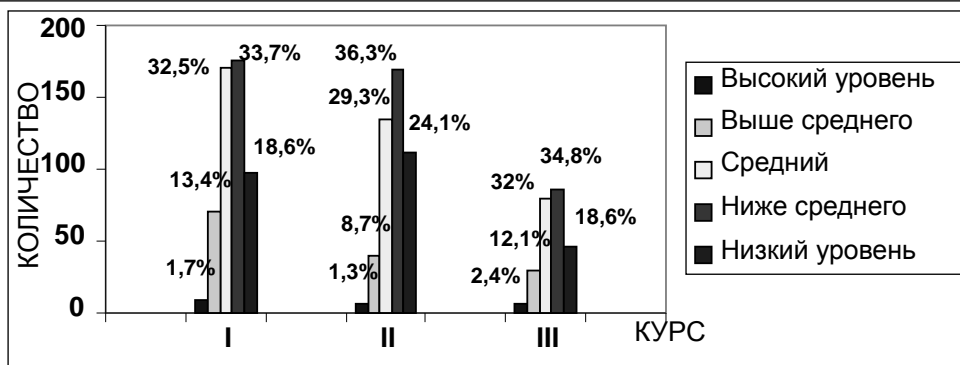


Рис. 1. Средний уровень физической подготовленности студентов.

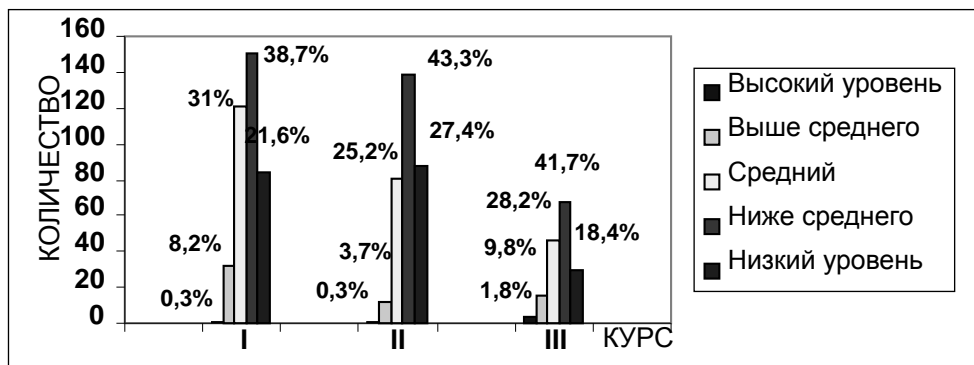


Рис. 2. Уровень физической подготовленности студентов (девушки).

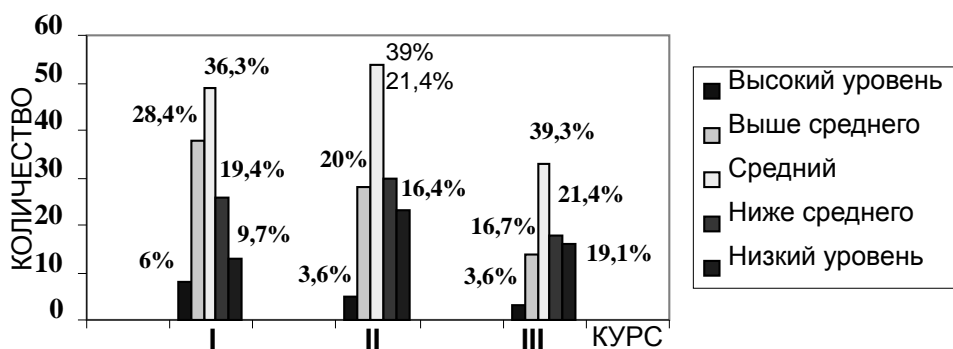


Рис. 3. Уровень физической подготовленности студентов (юноши).

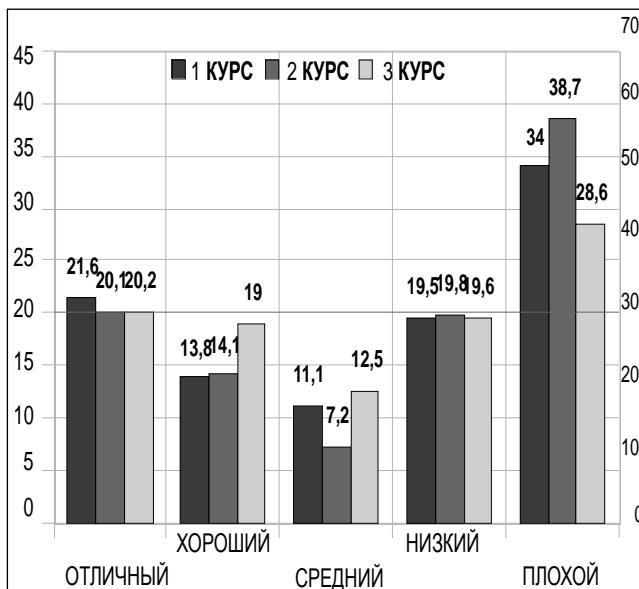


Рис. 4. Сравнительный анализ силы рук у девушек.

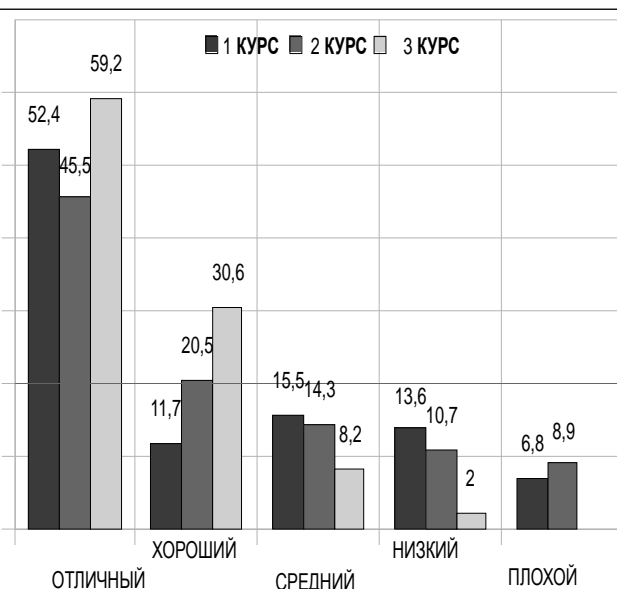


Рис. 5. Сравнительный анализ силы рук у юношей.

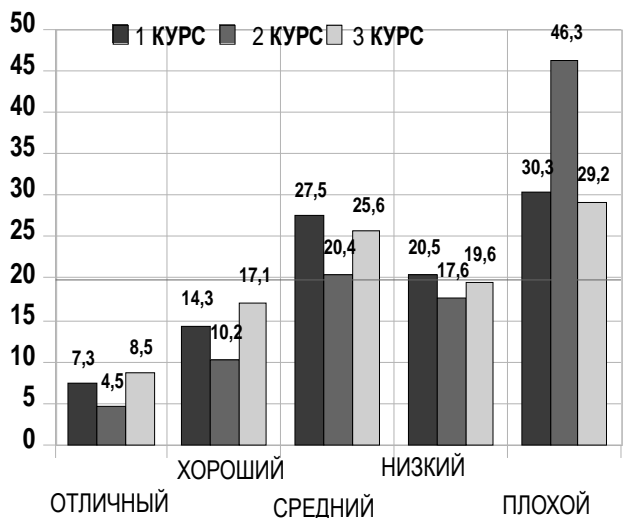


Рис. 6. Сравнительный анализ силы пресса у девушек.

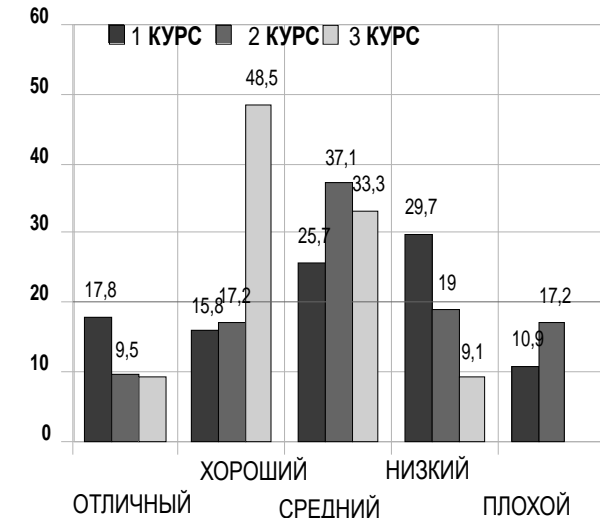


Рис. 7. Сравнительный анализ силы пресса у юношей.

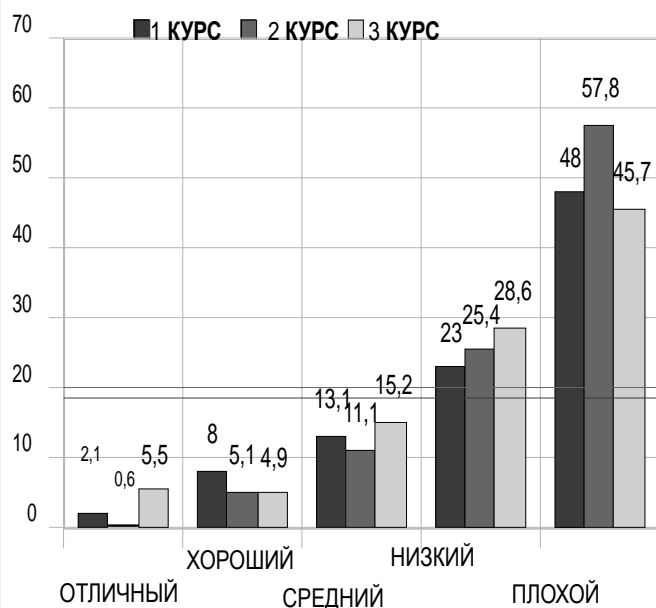


Рис. 8. Сравнительный анализ силы ног у девушек.

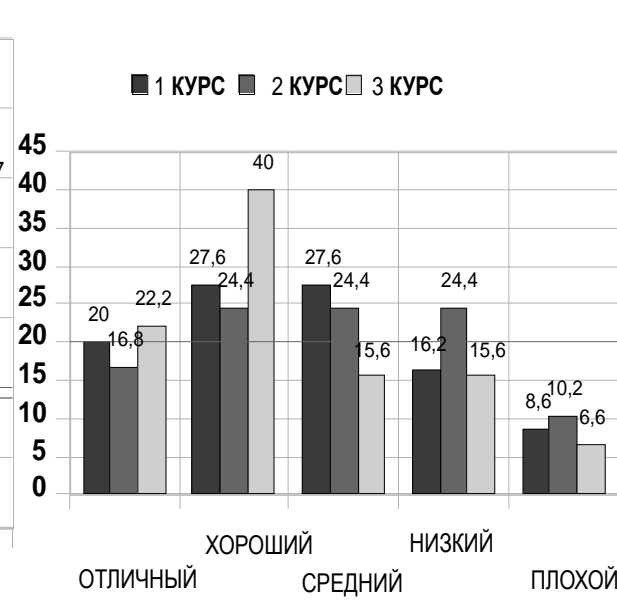


Рис. 9. Сравнительный анализ силы ног у юношей.

это физическое качество у юношей имеют ярко выраженный отличный показатель, причем на третьем кур-

се он превышает значения молодых коллег (рис. 5).

Слабые показатели у девушек такого жизненно

важного физического качества как сила мышц брюшного пресса (пресс) представлены на диаграмме (рис. 6) Прослеживается существенное отставание этого показателя у девушек II курса и идентичность его между студентками первого и третьего курсов. Кроме того, более 80% всех студенток имеют средний и ниже

уровень этого физического качества. Для юношей показатели смещены в сторону хорошей и средней подготовленности, причем для третьего курса студентов этот уровень составляет более 80% их общего числа (рис. 7).

Очень низкие показатели у девушек в силе мышц

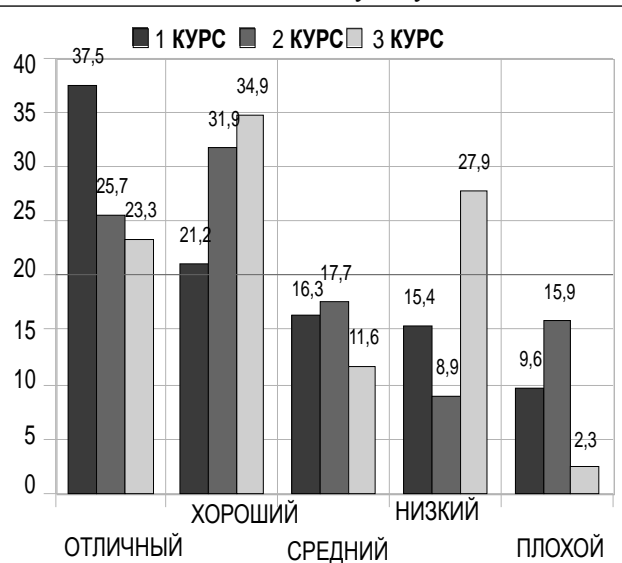
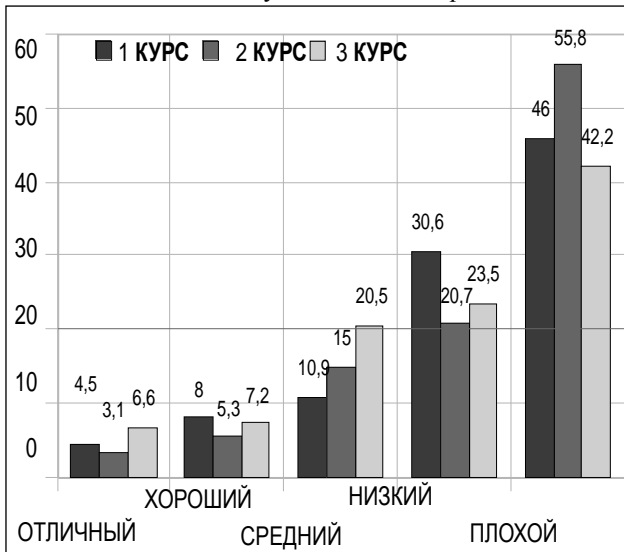


Рис. 10. Сравнительный анализ быстроты у девушек

Рис. 11. Сравнительный анализ быстроты у юношей

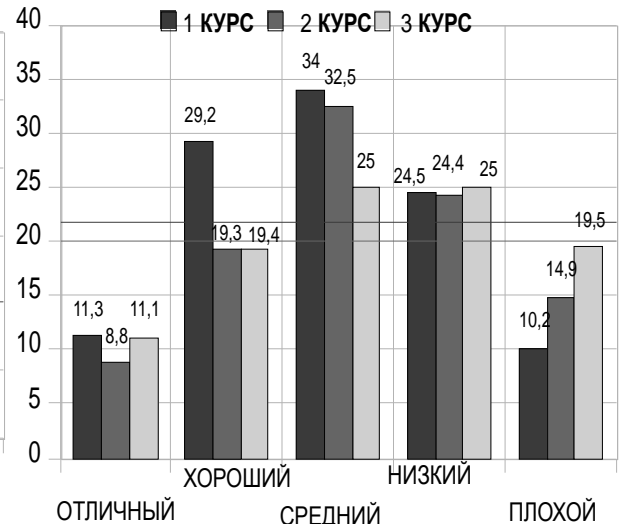
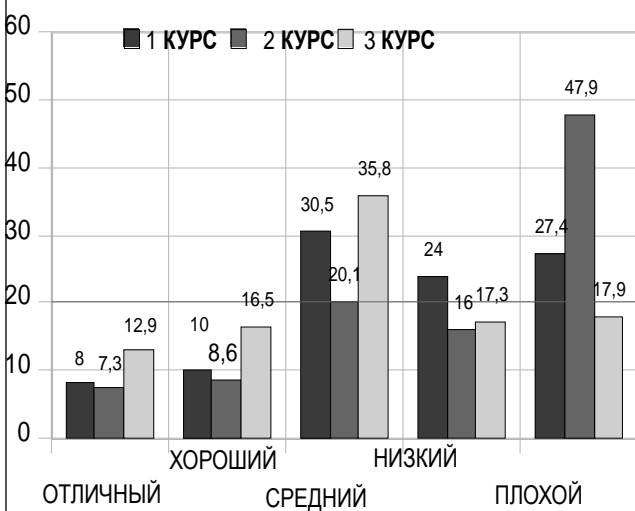


Рис. 12. Сравнительный анализ ловкости у девушек

Рис. 13. Сравнительный анализ ловкости у юношей

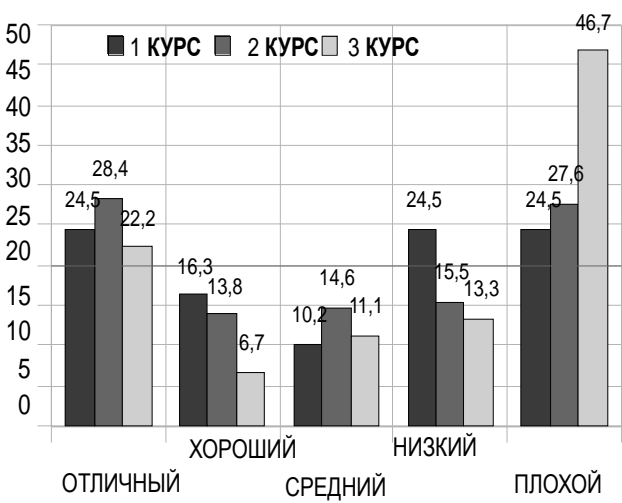
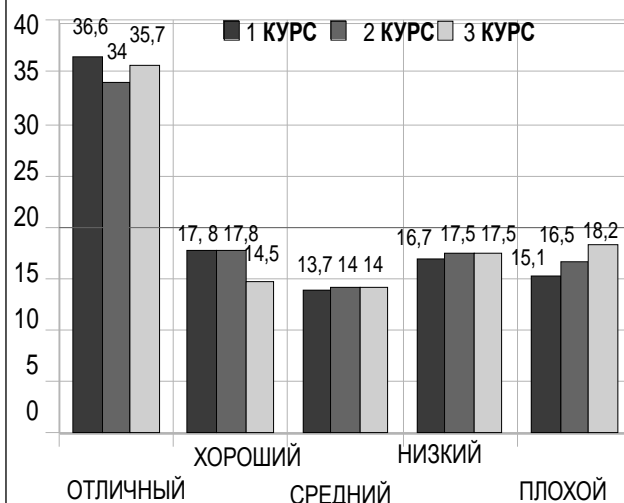
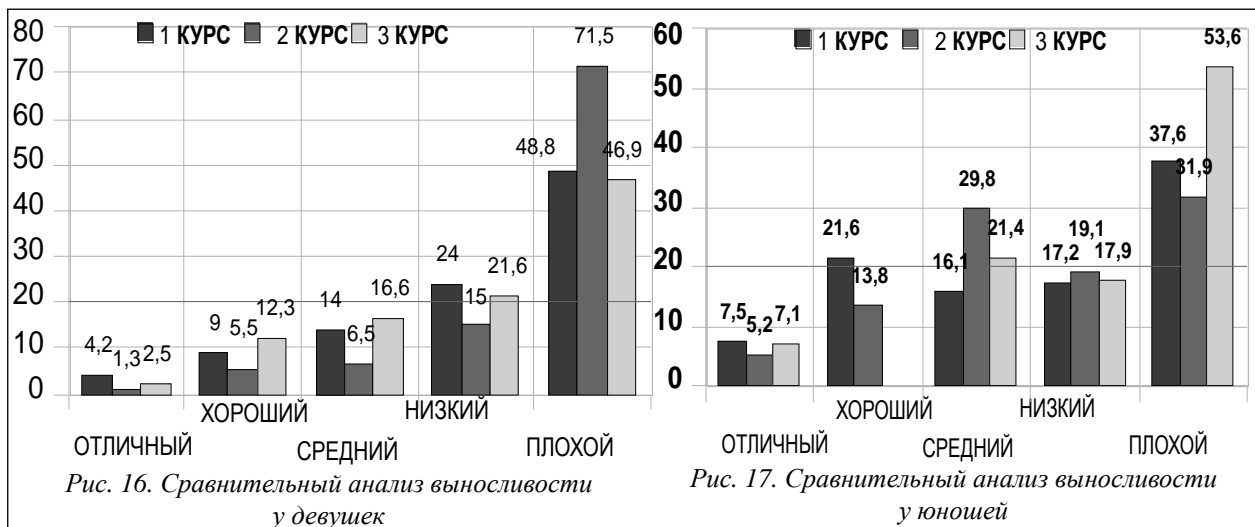


Рис. 14. Сравнительный анализ гибкости у девушек

Рис. 15. Сравнительный анализ гибкости у юношей



ног (рис. 8) и, как следствие, в физическом качестве – быстроте (рис. 10), однако следует отметить, что у студенток третьего курса показатели этих качеств выглядят предпочтительнее. Что касается юношей, то их показатели силы мышц ног сдвинуты в сторону средних и выше значений (рис. 9). Не случайно, большинство значений показателей качества быстроты находятся у них в диапазоне хороших и отличных результатов (рис. 11). Несколько неожиданный пик низких результатов (27,9%) этого качества у студентов третьего курса.

Физическое качество ловкости и у девушек (Рис.12), и у юношей (Рис.13) имеют схожее распределение показателей в диапазоне, близком к среднему. Следует отметить, что у юношей большинство значений захватывает область хороших, средних и низких показателей, а у девушек – средние, низкие и плохие. Особо следует отметить низкие значения у студенток II курса, а у юношей – студентов III курса.

Самым стабильным и неизменным показателем у девушек является такое качество как гибкость (Рис.14). Однако, у юношей оно имеет распределение результатов в основном на отличном или плохом уровнях и особенно характерно низкими показателями для студентов III курса (Рис.15).

Жизненно важное физическое качество – выносливость в студенческой среде представлено очень низкими результатами как у девушек (Рис.16), так и у юношей (Рис.17). Это показывает, что современная студенческая среда ведет малоподвижный образ жизни в основной своей массе.

Предложенные исследования позволяют качественно оценить физическое состояние студентов вуза с 2-х часовой нагрузкой в неделю по физическому воспитанию.

Выводы:

1. Применение методики государственного тестирования [1] позволяет научно обосновать вносимые изменения в учебную программу по физическому воспитанию, а также оптимизировать учебный процесса в вузе.
2. Общий уровень физической подготовленности студентов не растет за период обучения в вузе, ввиду одноразовых занятий в неделю. Однако наблюда-

ются отличные показатели роста при трехразовых занятиях в секциях. При этом реализация умственного потенциала таких студентов по окончании вуза существенно выше [4].

3. Наблюдается существенное различие между отстающими физическими качествами юношей и девушек. Поэтому учебный процесс должен строиться отдельно с юношами и отдельно с девушками с учетом коррекции выявленных отстающих физических качеств.
4. На низком уровне находятся силовые возможности девушек, что автоматически сказывается на значениях их физических качеств, таких как быстрота и выносливость.
5. Из силовых показателей у юношей наиболее слабо представлены результаты тестирования пресса.
6. Характерной особенностью основной части студентов являются очень низкие значения показателей выносливости.
7. Для улучшения УФП у студентов необходимо приобщить их к самостоятельным занятиям дома, на прилегающих спортивных площадках, скверах, на природе по индивидуальным программам, прикладным видам двигательной активности, спортивным играм с объемом недельной нагрузки 8 – 10 часов.

Дальнейшие исследования предполагается провести со студентами, имеющими 4-х часовую недельную нагрузку по физическому воспитанию.

Литература:

1. Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Затвер. постановою КМУ від 15 січня 1996 р. N 80.
2. Годик М.А. Спортивная метрология / М.А. Годик. – М.: Физкультура и Спорт, 1988. – 192 с.
3. Спортивная метрология / Под ред. Зацiorsкого В.М. – М.: Физкультура и Спорт, 1982. – 256 с.
4. Харлампов Г.А. Прикладні види рухової активності студентів: навч. посібник / Г.А. Харлампов.- Донецьк: Норд-Пресс, ДонДУУ, 2005.- 229 с.
5. Бака Р., Шпаков А. Особенности формирования физической подготовленности студентов вузов Белостока и Гродно / Р. Бака, А. Шпаков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб.наук.пр. за ред. проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ(ХХІІІ), 2008. - №6. - С. 5-9.

Поступила в редакцію 24.10.2009г.
Харлампов Георгій Аристович
Черепакін Георгій Аркадьєвич
Бєлікєв Руслан Артурович
Мірошніченко Вікторія Вікторівна
dgizfvs-nayka@mail.ru