

ОБОСНОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА К ОЦЕНКЕ ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

В.И. Новицкая

Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь

В статье представлен авторский подход к организации контроля и оценки результатов физической подготовки студентов в учебном процессе по физическому воспитанию. Разработанная методика позволяет индивидуализировать оценочные критерии в зависимости от объективных факторов, оказывающих влияние на результативность физической подготовки.

Ключевые слова: *физическая подготовка, результативность, тестирование, оценка, контроль.*

REASON OF INDIVIDUAL APPROACH TO EVALUATION OF STUDENTS' PHYSICAL ABILITIES' DYNAMICS

V.I. Novitskaya

Belarusian state University, Minsk, Republic of Belarus

The article presents the author's approach to the organization of control and evaluation of the results of physical training of students in the educational process of physical education. The developed methodology allows to individualize the evaluation criteria depending on the objective factors that influence the effectiveness of physical training.

Key words: *physical abilities, effectiveness, testing, evaluation, control.*

Введение. Интегральный характер общего физкультурного образования (ОФО) – сочетание теоретического, практического, методического и организационного направлений – расширяет спектр контрольно–оценочных мероприятий, инструментов и технологий, необходимых для всесторонней оценки успеваемости студентов [0]. В настоящее время критерии оценки результатов ОФО студентов не достаточно четко регламентированы [0]. Особые затруднения вызывает оценка результативности физической подготовки. Традиционно изучение сформированности физических качеств, двигательных умений и навыков осуществляется методом тестирования, с использованием батареи двигательных тестов и оценочных шкал. Существующий нормативно–ориентированный подход к интерпретации результатов тестирования основан на сравнительном анализе персональных достижений с групповыми (например, полученными при построении шкал по результатам тестирования лиц определенной поло–возрастной группы).

В системе ОФО данный подход не в полной мере соответствует функциям контроля и оценочной деятельности. Ограничения затрагивают следующие аспекты:

- количественную и качественную оценку динамики физической подготовленности;
- индивидуализацию оценочных критериев в зависимости от объективных факторов, оказывающих влияние на результативность физической подготовки (исходный уровень физической подготовленности, функциональное состояние организма занимающегося, половозрастные закономерности формирования физических качеств).

Перечисленные ограничения в свою очередь обусловлены, во–первых, проблемой определения *нормы* физической подготовленности, установления её диапазонов с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития. По данным, описанным в литературе, при сравнении результатов исследований физических способностей людей различных половозрастных и социальных групп, проживающих в разнообразных экологических и климато–географических зонах, наблюдается высокая лабильность средних значений показателей. Во–вторых, при организации контроля и оценки в физическом

воспитании необходимо придерживаться той концепции, что их функция состоит в отражении *персонального* развития обучаемого [0].

Принципы индивидуализации оценки, описанные в литературе, сводятся к следующему [0, 0]:

- оцениваются изменения в физической подготовленности, определяемые по тестам;
- результаты тестирования в группе не сравниваются – анализируется только динамика показателей обучаемого относительно его собственных;
- оценивается отношение достигнутого результата к достижимому.

В качестве одного из эффективных подходов к оценке результатов деятельности занимающихся выделяют индивидуальный анализ динамики физической подготовленности [0]. Индивидуальный принцип физической подготовки и динамический подход к оценке её результативности являются требованиями, описанными в программно–нормативных документах Республики Беларусь. Так, в типовой учебной программе для высших учебных заведений по дисциплине «Физическая культура» указано, что критерием успеваемости по практическому разделу является положительная динамика результатов контрольного тестирования физической подготовленности [0, с. 10]. Таким образом, отражена специфика дисциплины «Физическая культура», предполагающая индивидуализацию программы практического раздела обучения в зависимости от состояния здоровья и уровня физической подготовленности студента.

Для полного соответствия организации физической подготовки данному принципу не только её результаты должны оцениваться индивидуально: принцип индивидуализации должен соблюдаться и на этапе целеполагания [0].

Описанная ранее авторская методика оценки динамики физической подготовленности основана на определении величины, отражающей степень соответствия фактического результата физической подготовки студента запланированному [0]. Определенную сложность в данной методике вызывает определение величины индивидуального целевого значения – запланированного результата тестирования по отдельно взятому показателю физической подготовленности на окончание периода подготовки.

Цель данного исследования состоит в обосновании и разработке методики индивидуального планирования целей физической подготовки студентов УВО в условиях учебного процесса по физическому воспитанию.

Методы и организация исследования. Представленные данные получены при обследовании студенток 1–2 курсов БГУ. Информация о состоянии объективных факторов, определивших концепцию планирования, получена в результате мониторинга физической подготовленности, функционального состояния студенток и проанализирована статистическими методами:

- описательная статистика показателей динамики физической подготовленности студенток – для обозначения диапазона изменений, характерных для данной половозрастной группы за исследуемый временной период;
- факторный анализ показателей физической подготовленности и функционального состояния организма с целью выявления скрытых закономерностей и состояний кардио–респираторной системы, оказывающих лимитирующее воздействие на эффективность физической подготовки;
- корреляционный анализ значений начального уровня физической подготовленности и последующей динамики для определения влияния исходных характеристик на прирост физических возможностей.

Результаты исследования. При качественной оценке динамики физической подготовленности выявлены следующие тенденции, наблюдаемые при стандартной форме организации учебного процесса (

Таблица 1):

- наиболее результативно осуществляется воспитание общей выносливости организма, гибкости и силовых способностей студенток;

- численность студенток с положительной динамикой результативности по тесту бег 1500 м, более низкая, чем по другим показателям, оценивающим общую выносливость и в норме тесно коррелирующим между собой. Это связано с их низкой психологической готовностью к участию в тестировании, недостатком соответствующего опыта;

- наименее успешно происходит воспитание скоростных и скоростно–силовых способностей. В результате корреляционного анализа выявлено, что их динамика зависит от исходного уровня подготовленности ($p \leq 0,01$), изменений массы и состава тела ($p \leq 0,05$).

При индивидуальном планировании целей физической подготовки необходимо учитывать состояние всех факторов, влияющих на её результативность. Они могут быть условно разделены на 2 группы [0]:

- субъективные – связанные с текущим психоэмоциональным состоянием студента, его нацеленностью на максимальное проявление своих двигательных способностей, временем и условиями проведения тестирования, соблюдением методики;
- объективные – отражающие закономерности развития физических качеств у лиц определенной половозрастной категории.

Таблица 1 – Динамика результатов тестирования от 1 ко 2 семестру

Наименование теста	Количество студенток с положительной динамикой результативности, %
Рост	40,0
ИМТ ⁽¹⁾	45,6
Проба Штанге	53,1
ЧСС в покое	52,1
Проба Руфье	58,1
Бег 1500 м	39,3
Бег 30 м ⁽²⁾	43,1
Наклон вперед из положения сидя	52,6
Поднимание туловища из положения лежа на спине	50,0
Прыжок в длину с места	27,7
Челночный бег 4x9 м ⁽²⁾	39,4

Планирование осуществляется на основании объективных факторов, влияющих на динамику физической подготовленности.

Исходя из диапазонов варьирования индивидуальной динамики результативности и исходя из того положения, что основным практическим критерием их успеваемости является *положительная* динамика показателей контрольных нормативов [0] определены её уровни: от минимального положительного (соответствует 4) до высокого (таблица 2).

¹ Указано количество студентов, у которых выявлено увеличение ИМТ

² Указано количество студентов, у которых выявлено уменьшение времени пробегания дистанции

Таблица 2 – Уровни динамики физической подготовленности студенток

Тест	Уровни динамики, %									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
Бег 30 м	11	5	0	-2	-5	-7	-10	-12	-14	-17
Наклон вперед из положения сидя	-20	-10	0	14	29	43	57	71	86	100
Поднимание туловища из положения лежа на спине	-23	-11	0	6	12	19	25	31	37	43
Прыжок в длину с места	-16	-8	0	2	4	7	9	11	13	15
Челночный бег 4х9 м	13	7	0	-1	-2	-3	-4	-6	-7	-8

Выявлена физиологическая половозрастная особенность, которая выражается в скачке прироста жировой массы от 17 к 19 годам (между 2 и 3 семестрами обучения). Данный процесс генетически запрограммирован и связан с биологической сущностью женского организма. В этой связи установленные нормы и выявленные особенности возрастной динамики необходимо учитывать при разработке целей коррекции компонентного состава тела, направленного на снижение доли жирового компонента у девушек. Поскольку показано, что состав тела является фактором, влияющим на совершенствование скоростных способностей, возрастная специфика является объективным основанием для внесения коррективов при планировании соответствующих результатов.

Закключение. В онтогенезе происходит развёртывание генетической программы, проявление индивидуальных особенностей организма. Однако существуют тенденции половозрастного характера, позволяющие прогнозировать восприятие тренировочных воздействий. На основе объективной информации об установленных закономерностях развития физических качеств, персонифицированных показателей физической подготовленности и функционального состояния организма целесообразно осуществлять индивидуальное планирование целей физической подготовки студенток.

Разработанная методика может быть использована в комплексной организации контроля и оценки результатов ОФО студенток по дисциплине «Физическая культура».

Список литературы:

1. Коледа, В.А. Методологические и организационные аспекты качества общего физкультурного образования студенток / В.А. Коледа, В.И. Новицкая // Управление в сфере физической культуры и спорта: педагогический, экономический, правовой, социальный и медико-биологический аспекты: материалы Республиканской научно-практической конференции. Минск, АУПРБ, БГЭУ, 4 февраля 2016 г. – Минск, 2016. – С. 22–24.
2. Новицкая, В.И. Индивидуальная оценка динамики физической и функциональной подготовленности студенток / В.И. Новицкая // Здоровье студенческой молодёжи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. научных статей 9-й Международной научно-методической конференции, БГПУ, г. Минск, 5–6 февр. 2015 г./ редкол.: А.Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.] – Минск: РИВШ, 2015.– С. 170 – 172.
3. Новицкая, В.И. Сущность общего физкультурного образования студенток и его оценка / В.И. Новицкая, В.А. Коледа // Высшая школа, 2015. – №4 (108). – С. 63 – 66.
4. Новицкая, В.И. Управление физической подготовкой студенток / В.И. Новицкая, В.А. Коледа // Педагогика и современные аспекты физического воспитания: сб. научн. статей II Междунар. научно-практ. конф. (18–19 апреля 2017 г.) / под гл. ред. Ю.О. Долинного. – Краматорск : ДДМА, 2017. – С. 170–177.
5. Симонов, С.Н. Дифференцированный подход в физкультурном образовании / С.Н. Симонов [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №8. – С. 24–28.
6. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост. В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.

7. Хрипушин, Н.В. Оценивать от достигнутого к достижимому / Н.В. Хрипушин // Физ. культура в школе. – 1989. – №4. – С. 33.