

АКТУАЛИЗАЦИЯ УЧЕТА И КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

А.А. Фирсов¹, В.А. Тереня², М.В. Дубина²

¹Государственное учреждение образования «Гимназия № 31 г. Минска»,

г. Минск, Республика Беларусь

²Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка,

г. Минск, Республика Беларусь

В статье представлены научно–обоснованные факты значимости педагогического контроля уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов на примере столичного педагогического университета Республики Беларусь. Эмпирические данные получены в итоге многочисленного тестирования учащихся в различной направленности проявления двигательных способностей, а также в ходе определения состояния их морфофункциональных систем. Наша работа показывает педагогам высших учебных заведений, руководителям спортивных секций при ВУЗах, и просто начинающим специалистам–практикам истинную картину возможностей и минимизации необходимых технологических средств для обеспечения базисного контроля как эффек-

тивности учебного или учебно–тренировочного процесса, так и состояния и подготовленности студентов.

Ключевые слова: физическая подготовленность, функциональное состояние, физическое развитие, студенты, учебный процесс, физическая культура, контроль.

RELEVANCE OF THE ACCOUNT AND CONTROL PHYSICAL OH READINESS AND FUNCTIONAL CONDITION OF STUDENTS OF THE HIGHER SCHOOL

A.A. Firsov¹, V.A. Terenya², M.V. Dubina²

¹Public institution of education "Gymnasium No. 31 of Minsk",
Minsk, Republic of Belarus

²Belarusian state pedagogical university of Maxim Tank, Minsk, Republic of Belarus

The scientifically based facts of the importance of pedagogical control of level of physical fitness and a functional condition of students on the example of capital pedagogical university of Republic of Belarus are presented in article. Empirical data are obtained as a result of numerous testing of pupils in various orientation of manifestation of motive abilities, and also during definition of a state their morfofunksional of systems. Our work shows to teachers of higher educational institutions, heads of sports sections at higher education institutions, and to just beginning experts experts a true picture of opportunities and minimization of necessary technological means for ensuring basic control both efficiency of educational or educational and training process, and a state and readiness of students.

Key words: physical fitness, functional state, physical development, students, educational process, physical culture, control.

Постановка проблемы. На сегодняшний день, реально взглянув на вещи, не стоит скрывать того, что оснащенность материально–технической базы для физической культуры в ВУЗах, инвентарь, оборудование и экипировка, средства контроля еще далеки от современных высокотехнологичных средств обеспечения и рационализации ведения учебного процесса. Тем не менее, несмотря на это, в целях прогрессивного роста показателей студентов в учебном или учебно–тренировочном процессе в высшей школе, преподавателям необходимо вести учет и контроль различных сторон подготовленности учащихся, их физического и функционального развития. Обладая достаточным уровнем методической эрудированности, методологической грамотности и профессионализмом, каждый педагог, работающий со студентами в высших учебных заведениях, способен собственноручно, без каких–либо высокотехнологичных средств, провести необходимый контроль и статистически обработать полученные результаты, с последующим их анализом.

Обзор литературы. Физическое воспитание подрастающего поколения является органической частью системы воспитания, способствующее помимо всестороннего и гармоничного физического развития молодых людей, повышения уровня их функционального состояния морфологических органов и систем организма – нравственному, эстетическому и духовному развитию [4].

Профессор А.М. Максименко (2005) в системе физического воспитания выделяет три основополагающих фактора эффективности учебного процесса, а именно: планирование, реализацию запланированного и контроль. Причем, данные компоненты не существуют изолированно, и, по мнению ученого, составляют единую движущую систему [5].

Профессор А.А. Гужаловский с соавторами (1986) студенческий возраст, который попадает с его слов в диапазон от 18 до 28 лет, называет молодежным, и утверждает, что в данном возрастном интервале онтогенеза организма продолжается поступательное физическое развитие организма, ведущее к увеличению большинства сомато– и физиометрических признаков и повышению некоторых показателей физической подготовленности. Данный факт, по мнению ученых, определяет образование благоприятных предпосылок

для занятия физической культурой и спортом. Вместе с тем, основными задачами физического воспитания, и скорее даже задачами педагогов и их занятий по физической культуре в ВУЗах среди учащихся, ученые считают следующие:

- достижение высокого уровня здоровья, именно так это видят А.А. Гужаловский, В.М. Выдрин, В.Н. Кряж (1986), физической и умственной работоспособности способствующие творческому и профессиональному движению;

- поддержание на достаточно высоком уровне моральных и волевых качеств, двигательных умений и навыков, особо значимых и близких по структуре к основам будущего рода деятельности молодых людей;

- закрепление и стабилизация знаний и умений подбора двигательных средств и представление об основах методологии, а также собственной организации при самостоятельных занятиях физической культурой [3]. С заключениями профессора А.А. Гужаловского солидарны в своем высказывании ученые Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов (2000), где утверждают о том, что состояние здоровья, состояние морфофункциональных систем организма, а также уровень физического развития и физической подготовленности являются итоговыми показателями эффективности учебного процесса по дисциплине «физическая культура» в соответствии с разделами учебных программ учреждений высшего образования [7].

Автор философского научного издания «Физическая культура личности»

Н.Н. Визитей (1989) определяет физическую культуру, как первый и базисный тип человеческой культуры в целом. Ученый с позиции философского взгляда на действительность предлагает теорию об опорной и ведущей роли физической культуры личности, как индивида, способного и перспективного в социуме, несущего и олицетворяющего надежду на светлое будущее. Н.А. Визитей (1989) уверен в том, что физически и духовно здоровый человек наделен большим потенциалом к прогрессивным действиям и успешной трудовой, общественной или иной деятельности, нежели человек физически и духовно поникший [2].

В зависимости от используемых методов контроля, в системе физического воспитания и спорта, профессор В.Н. Платонов (2004) выделяет: педагогический контроль, социально–психологический контроль и медико–биологический контроль. Педагогический контроль включает оценку уровня физической подготовленности, технико–тактической подготовленности, эффективность построения структуры и содержания учебно–тренировочного процесса, результативность различных вариаций и направлений контроля, как в области спорта, так и в сфере физической культуры. Медико–биологический контроль отражает уровень физического развития и состояния морфофункциональных систем организма. Социально–психологический контроль основан на изучении особенностей личности занимающихся, их психического состояния. Причем, как считает ученый, наиболее целесообразно использовать данные виды контроля в комплексе [6]. Контроль состояния морфофункциональных систем организма имеет особую и важную роль в системе формирования двигательного навыка. Педагогический контроль, по мнению А.М. Максименко (2005) представляет собой систему мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных результатов физического воспитания во всех формах его проявления. Наряду с этим, ученый подчеркивает значимость процесса контроля различных сторон физической подготовленности для определения логичного смысла, результативности и эффективности подобранных педагогом средств, методов, особенностей дозирования нагрузок [5]. В то же время, как считает профессор П.К. Анохин (1975) функциональная система представляет собой временную динамическую организацию нервных процессов и исполнительных механизмов для достижения конечной цели эффективного выполнения элементов определенной техники вида или иных двигательных действий, что, свидетельствует о значимости контроля функционального состояния человека [1].

Цель исследования. Эмпирическим методом подчеркнуть значимость и общую доступность для преподавателя физической культуры осуществления учета и контроля физической подготовленности и функционального состояния студентов высших учебных заведений.

Задачи исследования.

– Доказать значимость регулярного учета и контроля физической подготовленности, функционального состояния и физического развития в системе физического воспитания студенческой молодежи;

– Доказать возможность проведения как педагогического, так и врачебно–педагогического контроля преподавателями физической культуры высших учебных заведений без использования высокотехнологичной аппаратуры и специализированных средств.

Методы и материалы. Исследовательская деятельность, осуществляемая в рамках работы над данным проектом основана на следующих методах:

- анализ научной и учебно–методической литературы;
- педагогическое тестирование;
- врачебно–педагогический контроль;
- математико–статистическая интерпретация.

В исследованиях приняли участие студенты I курса факультета естествознания Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка. Юноши проходили контрольные тестирования в составе – 23 человек, в то время, когда девушки–студентки участвовали в исследовании в количестве 99 человек.

Педагогическое тестирование предполагало тестовые задания, определяющие уровень, как физической подготовленности, так и функционального состояния исследуемых студентов [8].

Исследовательский период охватывает учебный год с сентября по май. Соответственно, тестирование студентов проводилось в сентябре, в рамках предварительного контроля и в мае, в рамках итогового контроля.

Результаты исследований и их обсуждение. Таким образом, мы получили определенные показатели, провели их математико–статистическую обработку при довольно весомой выборке испытуемых. Статистически обработанные результаты тестирования и их сравнительные показатели юношей представлены ниже (таблица 1.).

Таблица 1 – Статистические показатели результатов тестирования юношей–студентов I курса БГПУ имени М. Танка (n=23)

Показатели	ДО x±σ	ПОСЛЕ x±σ	Т прироста, %	P
ЧСС (покой), уд/мин	55,56±6,16	56,65±7,20	– 1,96	≥0,1
Проба на доз. нагрузку, балл/уровень	7,78/средний	8,66/средний	–	≥0,1
Пр. Штанге, с	55,89±19,11	58,17±15,84	+ 4,07	≥0,1
Пр. Генчи, с	40,05±22,50	41,39±14,90	+ 3,34	≥0,1
Прыжок в длину, см	212,11±24,35	226,15±17,50	+ 6,61	≤0,02
Наклон вперед, см	3,21±11,18	6,67±8,39	+ 107	≥0,1
Челночный бег 4×9 м, с	9,9±0,50	9,75±0,54	+ 1,51	≥0,1
Подтягивания, кол–во раз	9,95±5,72	11,05±5,67	+ 11,05	≥0,1
Бег 30 м, с	5,38±0,32	4,58±0,25	+ 14,86	≤0,05
Бег 6', м	1278,41±182,21	1358,59±174,81	+ 6,25	≥0,1

Темп прироста, в представленных в работе таблицах имеет прогрессивную динамику со знаком «+», а со знаком «–» выявлена регрессивная динамика показателей тестируемых учащихся. Таким образом, из таблицы 1. мы видим, что изменения показателей в лучшую сторону присутствуют, однако эти изменения недостаточно существенны, о чем свидетельствует подавляющее большинство статистически недостоверных различий во многих показателях.

Практически нет никакой разницы между результатами предварительного и итогового контроля юношей–студентов столичного педагогического университета. Данный факт позволяет судить о возможных недостатках и изъянах в планировании нагрузки на учебный год, подборе средств, по своей структуре и направленности несоответствующих итоговым целям определенных этапов подготовки и т.д. Вместе с тем, следует отметить, что изменения не произошли не только в показателях физической подготовленности, но и в показателях состояния сердечно–сосудистой и дыхательной систем организма.

Результирующие и статистически обработанные показатели исследования физической и функциональной подготовленности девушек–студенток представлены ниже (таблица 2.).

Таблица 2 – Статистические показатели результатов тестирования девушек–студенток I курса БГПУ имени М. Танка (n=99)

Показатели	ДО x±σ	ПОСЛЕ x±σ	Т прироста, %	Р
ЧСС (покой), уд/мин	57,2±11,6	57,4±8,27	– 0,34	≥0,1
Проба на доз. нагрузку, балл/уровень	11,56/низкий	10,51/средний	+	≥0,05
Пр. Штанге, с	40,14±13,84	44,10±13,57	+ 9,86	≤0,05
Пр. Генчи, с	39,30±12,43	37,54±10,71	– 4,47	≥0,05
Прыжок в длину, см	167,86±46,3	164,22±25,17	– 2,16	≥0,1
Наклон вперед, см	10,47±8,84	9,66±9,39	– 7,73	≥0,1
Челночный бег 4×9 м, с	10,96±2,64	10,90±0,68	+ 0,54	≥0,1
Сгиб–разг. туловища, кол–во раз	42,07±11,58	42,31±8,44	+ 0,57	≥0,1
Бег 30 м, с	5,56±1,39	6,07±4,80	– 9,17	≥0,1
Бег 6', м	979,83±363,24	1035±139,05	+ 5,6	≥0,05

Математико–статистическая обработка полученных результатов, при тестировании девушек–студенток БГПУ имени М. Танка, позволила выявить практически абсолютно полное отсутствие достоверных различий между результатами контроля в начале года и в конце. Прогрессивный результат в некоторых тестовых разделах присутствует, однако, он весьма недостаточный для достижения уровня статистически достоверных различий, как в показателях физической подготовленности, так и в показателях функционального состояния морфологических систем организма.

Заключение. Данный анализ показал, что уровень подготовленности студентов, как юношей, так и девушек Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка практически не изменился, о чем свидетельствуют показатели темпа прироста результатов тестирования. Вместе с тем, следует заметить, что статистически достоверные различия в результирующих значениях при прогрессивной динамике показателей – в трех разделах контрольной программы из двадцати при прогрессивной динамике темпа прироста. Таким образом, ввиду описанных выше статистических показателей, причины такого результата могут быть довольно различными – от несоответствия подбора двигательных средств, а также дозирования нагрузки в соответствии с направленностью задач развития двигательных способностей, до согласованности планирования направленного воздействия на развитие различных двигательных способностей в макроцикле подготовки.

Эмпирическим путем мы показали значимость проведения учета и контроля в высших школах при занятиях физической культурой и спортом. Причем, для отображения поверхностной картины различных сторон подготовленности студентов, даже на современном этапе развития технологизации, достаточно элементарных подручных средств и достаточный для этого багаж знаний для реализации поставленных задач.

Список литературы:

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М.: Медицина, 1975. – 243 с.
2. Визитей Н.Н. Физическая культура личности. – Кишинев: Штиинца, 1989. – 112 с.
3. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
4. Кряж В.Н. Введение в гуманизацию физического воспитания. – Минск: «Четыре четверти», 1996. – 114 с.
5. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры. – М.: Физическая культура, 2005. – 534 с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2000. – 480 с.
8. Учебная программа для учреждений общего среднего образования. – Минск: Нац. инст. обр., 2012. – 115 с.