

УДК 796.011

ОСОБЕННОСТИ КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВ И ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА В УСЛОВИЯХ СЕВЕРА

Прокопенко Л.А., Полкова К.А.

Технический институт (филиал) Северо-Восточного федерального университета, Нерюнгри, e-mail: larisana4@mail.ru

Проведен подбор контрольных тестов физической подготовленности студентов вуза, обучающихся в условиях Севера. Учитывались особенности климатической зоны, где суровая и продолжительная зима, поздний сход снега, неблагоприятные погодные условия не позволяют в зимний и весенний периоды принимать контрольные нормативы по бегу на открытых площадках, стадионах, а материально-техническая база характеризуется отсутствием крытых стадионов. В связи с чем предложены альтернативные тесты на быстроту и выносливость. Сравнительная характеристика субъективной и объективной оценок физической подготовленности показала, что не все студенты объективно могут оценить свою физическую подготовленность. Юноши более критически, чем девушки, подходят к этой оценке. Но в целом уровень физической подготовленности студентов в группах общефизической подготовки ТИ (ф) СВФУ по субъективным и объективным показателям совпадает и отмечается как средний. Для адекватной оценки уровня физической подготовленности предложены карты контроля успеваемости балльно-рейтинговой системы оценки по разделу «Общефизическая подготовка» для дисциплины «Прикладная физическая культура». Данное исследование подтверждает правильность работы преподавателей по проведению контрольных мероприятий.

Ключевые слова: альтернативные тесты физической подготовленности, студенты вуза, оценка физической подготовленности, условия Севера.

FEATURES OF CONTROL TESTS AND ASSESSMENT OF PHYSICAL FITNESS OF UNIVERSITY STUDENTS IN THE NORTH

Prokopenko L.A., Polkova K.A.

Technical Institute (branch) of North-Eastern Federal University, Neryungri, e-mail: larisana4@mail.ru

A selection of control tests of physical fitness of University students studying in the North. Take into account the peculiarities of the climatic zone, where the harsh and long winter, the late snow melt, adverse weather are not allow in the winter and spring periods to take control specifications on the run in open areas, stadiums, and material-technical base is characterized by a lack of indoor stadiums. Therefore, the proposed alternative tests on speed and endurance. Comparative characteristics of the subjective and objective assessments of physical fitness showed that not all students can objectively assess their physical fitness. Boys are more critical than girls, approach to this assessment. But in general, the level of physical preparedness of students in groups physical preparation of TI (b) NEFU subjective and objective indicators is the same and it is noted as average. To adequately assess the level of physical fitness of the proposed control maps performance score-rating evaluation system under section "Physical training" for the course "Applied physical culture". This study validates the work of teachers to conduct control activities.

Keywords: alternative tests of physical fitness, University students, assessment of physical fitness, the conditions of the North.

Роль физической подготовленности студентов многогранна. Технический прогресс, стремительное развитие науки и все возрастающее количество новой информации, необходимой современному специалисту, делают учебную деятельность студента все более интенсивной и напряженной. Соответственно, возрастает и значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения.

Физическая подготовленность – результат физической подготовки, выражающийся в

определенном уровне развития физических качеств, приобретении двигательных навыков и умений, необходимых для успешного выполнения той или иной деятельности.

Физическая подготовленность не только способствует укреплению здоровья и высокой работоспособности, но и создает предпосылки для успешной профессиональной деятельности, косвенно проявляясь в ней через такие факторы, как состояние здоровья, степень физической тренированности, адаптация к условиям труда.

Во многих научных работах одним из ключевых предметов исследования является физическая подготовленность студентов. Сравнительная динамика физической подготовленности студенток представлена в трудах О.А. Богданова, Л.Н. Шелкова и И.П. Васютина [1]. В работе К.Э. Столяр, С.Ю. Витько, Р.Р. Пихаева, И.В. Кондраковой изложены организационно-методические подходы к оценке физической подготовленности студентов [3]. Физическое воспитание и физическая подготовленность студенческой молодежи рассматривается в работе Яковлевой В.Н. [5].

Программой физического воспитания в вузе предусмотрены обязательные тесты физической подготовленности студентов для итогового контроля по семестрам. Они включают бег 100 м для юношей и девушек, бег 3000 м для юношей и бег 2000 м для девушек, подтягивание на перекладине для юношей и поднятие туловища из положения «лежа на спине», руки за головой, ноги закреплены для девушек. Такой подбор тестов не учитывает региональные условия России с разнообразными климатическими зонами, в частности, условия Севера в Республике Саха (Якутия), которые не позволяют в зимние и весенние зачетные периоды принимать контрольные нормативы по бегу на открытых площадках, стадионах, а материально-техническая база зачастую характеризуется отсутствием крытых стадионов. Что нацеливает на подбор альтернативных тестов в беге на быстроту и выносливость.

Оценка физической подготовленности – эффективный способ привлечения студентов к занятиям физической культурой, возможность исследовать уровень личной физической подготовленности, определить пути ее развития.

Важную роль в исследовании личной физической подготовленности играет самооценка. Самооценка имеет ряд функций: сравнительного познания себя, прогностическая, регулятивная. Студент ставит перед собой цели определенной трудности, т.е. имеет определенный уровень притязаний, который должен быть адекватным его реальным возможностям. Если уровень притязаний занижен, то это может сковывать инициативу и активность личности в физическом совершенствовании. Завышенный уровень может привести к разочарованию в занятиях, потере веры в свои силы.

Штих Е.А. рассматривает объективную и субъективную оценки уровня физической

подготовленности и физического здоровья студенток гуманитарного вуза [4].

В рамках нашего технического института мы также поставили задачу проведения сравнительной характеристики субъективной и объективной оценок уровня физической подготовленности студентов, чтобы узнать, какую оценку дают студенты своему уровню физической подготовленности, и определить, насколько данная оценка совпадает или не совпадает с объективной.

Цель исследования – обосновать подбор контрольных тестов физической подготовленности студентов вуза в условиях Севера, провести сравнительную характеристику субъективных оценок и объективных показателей уровня физической подготовленности студентов.

Методика и организация исследования. В исследовании за период 2015–2016 гг. приняли участие студенты 1–3 курсов, обучающиеся в ТИ (ф) СВФУ и занимающиеся в группах общефизической подготовки, общее количество опрошенных составило – 97 человек, из них 41 юноша и 56 девушек.

Для определения уровня физической подготовленности студентов использовали следующие контрольные тесты:

1. Тест на быстроту, ловкость – челночный бег 5×10 м.
2. Тест на скоростную выносливость – челночный бег по длине волейбольной площадки в течение 40 с.
3. Тест на гибкость – наклон вперед с прямыми ногами, стоя на скамье.
4. Тест на силу – подтягивание на высокой перекладине (для юношей).
5. Тест на силу – поднятие туловища из положения «лежа на спине», руки за головой, ноги закреплены (для девушек).

Методика проведения челночного бега 5x10 м предусматривала проведение теста на плоскостной площадке с низкого старта, с обязательным касанием рукой ограничительных линий на поворотах и безостановочным финишированием, результат измерялся в секундах. Челночный бег 40 с выполнялся с высокого старта по длине волейбольной площадки (18 м), с касанием ограничительных линий ногой на поворотах и остановкой испытуемого по команде «Стоп!». Отмечалось место нахождения студента в момент этой команды. Затем определялось суммарное количество метров, преодоленных студентом за 40 с. Нормативы тестов, разработанные кафедрой физического воспитания, и тестов, предусмотренных программой высшей школы, с учетом оценки в баллах представлены в табл. 1.

Таблица 1

Тесты физической подготовленности студентов ТИ (ф) СВФУ

Тесты физической подготовленности	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Юноши					
Челночный бег 5x10 м (с)	13,0	13,2	13,5	13,9	14,0
Челночный бег 40 с (м)	170	160	150	140	130
Наклон вперед с прямыми ногами, стоя на скамье (см)	+8	+5	+3	0	-5
Подтягивание на высокой перекладине (число раз)	15	12	9	7	5
Девушки					
Челночный бег 5x10 м (с)	13,4	14,1	14,5	14,8	15,0
Челночный бег 40 с (м)	170	160	150	140	130
Наклон вперед с прямыми ногами, стоя на скамье (см)	+16	+11	+6	+3	0
Поднимание туловища из положения «лежа на спине», руки за головой, ноги закреплены (число раз)	60	50	40	30	20

Данные контрольные нормативы утверждены в ТИ (ф) СВФУ и являются обязательными для итоговой аттестации.

Объективный уровень физической подготовленности оценивали как средний арифметический показатель по четырем тестам.

Для субъективного оценивания нами проведен опрос среди студентов, в котором было предложено оценить в баллах от 1 до 5 свой уровень физической подготовленности (1 – низкий уровень, 2 – ниже среднего, 3 – средний уровень, 4 – выше среднего, 5 – высокий уровень).

Результаты исследования и их обсуждение. Особенностью климата Якутии является суровость и резкая континентальность, сопровождаемая низкими температурами (от -60 °С) продолжительной зимы до 7 месяцев и высокими температурами (до +40 °С) короткого засушливого лета [2]. Переходные периоды весны и осени очень короткие. Разность средних температур самого холодного и самого жаркого месяцев (январь и июль) достигает мирового максимума и равна 50–55 °С и до 100 °С. В Южной Якутии наблюдается поздний сход снега (во второй половине мая), неблагоприятные погодные условия (в мае число дней со снегом –

12, с дождями – 16, среднемесячная скорость ветра – 6 м/с), что не дает возможность принимать контрольные нормативы по бегу на имеющихся открытых площадках и стадионах. В связи с невозможностью проведения тестов в беге на 100 м и в беге на 2000 м и 3000 м из-за особенностей погодных условий и отсутствия крытого стадиона нами на протяжении нескольких лет были апробированы и приведены в соответствие с балльной системой альтернативные тесты. Челночный бег 5x10 м ввели как альтернативу бегу на быстроту и ловкость. Челночный бег 40 с нами подобран для определения скоростной выносливости.

На основе результатов общефизической подготовки были выявлены объективные данные об уровне физической подготовленности студентов (табл. 2).

Таблица 2

Объективная оценка уровня физической подготовленности студентов (в %)

Контингент	Кол-во студентов, выполнивших контрольные нормативы на:				
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Девушки	5,35	19,64	51,78	17,85	5,35
Юноши	2,43	2,43	58,54	24,39	12,19

Исходя из полученных данных, можно видеть, что у девушек низкий уровень физической подготовленности составляет у небольшого количества, ниже среднего – примерно у 20 %. Основная масса девушек справляется с нормативами на средний уровень, что составляет немного больше половины студенток. Пятая часть девушек имеет уровень выше среднего и очень малая часть, 5,35 % студенток, достигает высокого уровня.

Среди юношей низкий уровень подготовленности и уровень ниже среднего наблюдается у малой части юношей, примерно в одинаковых пропорциях. А вот средний уровень имеют большинство, больше половины юношей. Следует обратить внимание и на то, что ¼ юношей выполняют нормативы на уровень выше среднего и 12,19 % – на высокий.

Рассматривая результаты выполнения студентами контрольных нормативов, следует отметить, что большинство студентов справляется с предложенными нормативами, но уровень выполнения нормативов в основном «средний». У девушек в большей степени наблюдается снижение «средней» оценки до 2 и 1 баллов, чем ее повышение до 4 и 5 баллов. У юношей мы можем констатировать, что небольшое количество студентов имеет оценки «ниже среднего», а вот количество студентов с оценками 4 и 5 баллов значительно выше, чем у девушек.

Результаты анкетного опроса представлены в табл. 3.

Таблица 3

Субъективная оценка уровня физической подготовленности студентов (в %)

Контингент	Кол-во студентов, оценивших свою подготовленность на:				
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Девушки	5,35	12,50	46,42	25	10,71
Юноши	2,43	9,75	41,46	34,14	12,19

Анализ результатов опроса показал, что большинство студентов считают, что имеют средний уровень физической подготовленности и выше. Почти половина девушек оценили свой уровень как средний, 1/4 – выше среднего и 10,71 % – высокий уровень. Среди юношей оценка на средний уровень у менее половины студентов, но оценку выше среднего поставило достаточно большое количество молодых людей (34,14 %), высокий уровень отметили 12,19 %. Следует заметить, что и низкие оценки имеют место. Так, уровень физической подготовленности, как низкий, оценивают 5,35 % опрошенных девушек, ниже среднего – 12,50 %. Среди юношей низкий уровень отметили 2,43 %, ниже среднего – 9,75 %.

Анализируя сравнение субъективной оценки и объективных показателей физической подготовленности студентов, мы применили условные знаки: «+» – завышение субъективной оценки перед объективными показателями, «-» – занижение субъективной оценки перед объективными показателями и «=» – равенство (табл. 4).

Таблица 4

Разница субъективной и объективной оценок физической подготовленности студентов (в %)

Контингент	Уровни физической подготовленности				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Девушки	=	- 7,14	- 5,36	+ 7,15	+ 5,36
Юноши	=	+ 7,02	- 17,08	+ 9,75	=

Анализ показал некоторое несоответствие между оценками. Среди девушек при сравнении оценок низкого уровня нет изменений. Показатели уровня ниже среднего и среднего занижены в субъективной оценке на 7,14 % и 5,36 % соответственно. Реальные результаты показателей уровня выше среднего и высокого отличаются завышением в субъективных оценках на 7,15 % и 5,56 % соответственно.

Среди юношей показатели оценок низкого и высокого уровня совпадают. Показатели уровня ниже среднего отличаются на + 7,02 %, что говорит о завышении в субъективной оценке. При сравнении оценок среднего уровня наблюдается занижение объективных

показателей у 17,08 % опрошенных юношей. Реальные показатели уровня выше среднего, как и у девушек, завышаются, завышение отмечается у 9,75 %.

В целях адекватной оценки и мотивации на повышение своих результатов нами разработаны карты контроля успеваемости по балльно-рейтинговой системе (БРС) оценки для самостоятельного заполнения студентами по всем разделам программы дисциплины «Прикладная физическая культура» и по общефизической подготовленности в частности. Предлагаем фрагмент карты БРС оценки студента:

Карта БРС оценки по дисциплине «Прикладная физическая культура»

Студент Фамилия Имя Отчество

Учебная группа ГД-14 Курс 3 Семестр 5 Учебный год 2016-2017

№	Показатели БРС оценки	Рейтинг-балл (max)	Технический результат упражнения	1-ая аттестация	2-я аттестация
	Общефизическая подготовка				
1.	Челночный бег 5x10 м	5	13,12 с	4 б.	
2.	Челночный бег 40 с	5	163 м		2,5 б.
3.	Тест на гибкость	5	18 см	5 б.	
4.	Подтягивание на перекладине	5	5 р.		1 б.
5.	И т.д. и т.п.				

Подпись студента: _____

Подпись преподавателя: _____

Заключение. С учетом климатических условий Севера и материально-технической базы вузов для оценки физической подготовленности студентов предлагаем альтернативные тесты по беговым дистанциям: челночный бег 5x10 м и челночный бег по длине волейбольной площадки 40 с.

Уровень физической подготовленности студентов в группах общефизической подготовленности ТИ (ф) СВФУ по объективным показателям в основном средний как у юношей, так и девушек. Но у юношей наблюдается тенденция повышения количества студентов с высокими оценками, а у девушек, наоборот, с низкими оценками.

Сравнительный анализ субъективной и объективной оценок уровня физической подготовленности студентов показывает, что не все студенты объективно могут оценить свою физическую подготовленность. Юноши более критически, чем девушки, подходят к оценке своей подготовленности, что выражается в завышении оценки ниже среднего и

значительном занижении средней оценки. В то время как девушки занижают оценки ниже среднего и средние и завышают оценки выше среднего и высокие, но незначительно. Можно полагать, что у студентов имеет место завышение или занижение самооценки своего уровня подготовленности на фоне низкой вовлеченности в занятия физической культурой.

Для адекватной оценки физической подготовленности студентов предлагаем составление карт контроля успеваемости БРС оценки и самостоятельное их заполнение студентами.

В целом субъективная оценка студентов совпадает с объективными показателями и указывает на средний уровень их физической подготовленности, что подтверждает правильность работы преподавателей кафедры «Физического воспитания» по проведению контрольных мероприятий.

Список литературы

1. Богданов О.А., Шелкова Л.Н., Васютина И.П. Сравнительная динамика физического развития и физической подготовленности студенток-первокурсниц / О.А. Богданов, Л.Н. Шелкова, И.П. Васютина // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 8. – С. 35-37.
2. Климат Республики Саха. – [Электронный ресурс]. – URL: http://trasa.ru/region/saha_clim.html (дата обращения: 16.03.17).
3. Столяр К.Э., Витько С.Ю. Организационно-методические подходы к комплексной оценке физической подготовленности студентов / К.Э. Столяр, С.Ю. Витько, Р.Р. Пихаев, И.В. Кондракова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 9. – С 9-11.
4. Штих Е.А. Объективная и субъективная оценки уровня физического здоровья и физической подготовленности студенток гуманитарного вуза. – [Электронный ресурс]. – URL: http://www.rusnauka.com/PNR_2006/Sport/4_+shtih.doc.htm (дата обращения: 10.03.17).
5. Яковлева В.Н. Физическое воспитание и физическая подготовленность студенческой молодежи / В.Н. Яковлева // Science Time. – 2014. – № 9. – С.254-261.