

# МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ПЕДАГОГІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Третяк О.В.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

**Анотація.** Розкриваються методи дослідження фізичної підготовленості студентів вищих педагогічних навчальних закладів, як одного із важливих чинників підвищення ефективності управління процесом фізичного виховання. Особиста фізична культура має декілька компонентів, які характеризують її рівень, це стан здоров'я, фізичний розвиток, фізична працездатність, фізична підготовленість, фізична досконалість як їхня сукупність. Ці компоненти визначають фізичну готовність фахівця до виконання своїх професійних функцій та життєдіяльності.

**Ключові слова:** метод дослідження, фізична підготовленість, тест, тестування, рухові якості.

**Аннотация.** Третяк Е.В. Методы исследования физической подготовленности студентов высших педагогических учебных заведений. Раскрываются методы исследования физической подготовленности студентов высших педагогических учебных заведений, как одного из важных факторов повышения эффективности управления процессом физического воспитания. Личная физическая культура имеет несколько компонентов, которые характеризуют ее уровень, это состояние здоровья, физическое развитие, физическая работоспособность, физическая подготовленность, физическое совершенство как их совокупность. Эти компоненты определяют физическую готовность специалиста к выполнению своих профессиональных функций и жизнедеятельности.

**Ключевые слова:** метод исследования, физическая подготовленность, тест, тестирование, двигательные качества.

**Annotation.** Tretyak E.V. Methods of research of physical preparedness of students of higher pedagogical educational establishments. The methods of research of physical preparedness of students of higher pedagogical educational establishments open up in the article, as one of important factors of increase of efficiency of process control of physical education. The personal physical culture has a few components which characterize its level, it is the state of health, physical development, physical capacity, physical preparedness, physical perfection, as their aggregate. These components determine physical readiness of specialist to implementation of the professional functions and vital functions.

**Keywords:** research method, physical preparedness, test, testing, motive qualities.

## Вступ.

Вища професійна освіта та її складова – фізична культура – спрямовані на пріоритетне вдосконалення особистих здібностей, розвиток самовихованості і самоосвітньої функції студента, формування його як громадянина, інтелігента та фахівця.

Педагогічний процес з фізичного виховання передбачає теоретичну, методичну і практичну направленість впливів з метою формування у студентів особистої фізичної культури [5, с.83].

Особиста фізична культура має декілька компонентів, які характеризують її рівень, це стан здоров'я, фізичний розвиток, фізична працездатність, фізична підготовленість, фізична досконалість як їхня сукупність. Ці компоненти визначають фізичну готовність фахівця до виконання своїх професійних функцій та життєдіяльності.

Формування цих компонентів є метою та результатом фізкультурної діяльності.[5, с.87].

Дослідженню рівня розвитку компонентів фізичної підготовленості присвячені роботи Н.Бондарчука, 2004; В.Д.Єднака, 2004; О.Кузнєцової, 2004; А.П.Турутіної, 2004; Н.А.Уткіної, 2004 та ін.

Відсутність достовірної інформації про дійсний стан фізичної та функціональної підготовленості студента, а також відсутність можливості оперативної оцінки впливу фізичного навантаження на його організм не тільки знижує ефективність процесу фізичної підготовки та оздоровлення, а й може призвести до більш серйозних негативних наслідків. [1, с.10]. Тому оцінка ефективності фізичного виховання у вузі повинна проводитись з одного боку, за станом здоров'я тих, що займаються, а з іншого - по рівню розвитку основних фізичних якостей, тобто по рівню фізичної підготовленості.

Наукову статтю виконано згідно плану науково-дослідної роботи Інституту фізичної культури і спорту Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.

## Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

*Метою дослідження* було вибір методів, які застосовуються для визначення рівня фізичної підготовленості студентів вищих педагогічних навчальних закладів.

*Основні завдання дослідження:*

Провести аналіз психолого-педагогічної літератури та інформації з мережі Інтернет щодо проблеми пошуку методів для визначення рівня фізичної підготовленості студентів вищих педагогічних навчальних закладів.

## Результати дослідження.

Однією з головних умов, що забезпечує ефективність та наукову обґрунтованість впровадження засобів та методів фізичної підготовки є наявність інформації про особливості стану підготовленості контингенту, на який здійснюється цілеспрямований педагогічний вплив.[1, с.212]

Отримання вказаної інформації здійснюється засобами контролю. Зміст контролю визначають мета та завдання процесу фізичної підготовки (В.Волков, 2004), які в основних групах з фізичного виховання мають загальну, спеціальну та професійно-прикладну спрямованість.

В залежності від характеру застосовуваних засобів і методів, контроль може мати різний напрямок:

- педагогічний контроль, де оцінюється рівень фізичної і техніко-тактичної підготовленості, динаміка спортивних результатів в учбово-тренувальному і змагальному процесах та ін.;
- соціально-психологічний контроль, де вивчаються особливості особистості, сила і рухливість нервових процесів та ін.;
- медико-біологічний контроль, де передбачається оцінка стану здоров'я, функціональних можливостей різних систем, окремих органів і механізмів.

Такі спеціалісти, як В.Волков, 2000; А.Дембо, 1988; М.М.Філіппов, 1990 рекомендують під час контролю за фізичною підготовленістю використо-

увати комплекс педагогічних, медико-біологічних та соціально-психологічних методів дослідження.

Для дослідження фізичної підготовленості використовуються ізольовані рухові тести, спрямовані до конкретної рухової якості і нормативи його оцінки (S. Godfraey, 1974; K. Simmons, 1986; C.B. Corbin, 1987; J.F. Salis, 1987; Л.П. Сергієнко, 2001 і ін.). [3, с. 119].

Метод тестування передбачає виконання певних завдань з точними способами оцінки результатів і їх кількісного вираження. За допомогою цього методу виявляють рівень знань, умінь і навичок, здібностей і можливостей учасників експерименту, а також їхню відповідність певним нормам.

Під нормою фізичної підготовленості у фізичному вихованні розуміють результат у фізичній вправі, відповідний оцінним вимогам фізичної підготовленості. [3, с. 120].

Тест – це стандартизоване за змістом, формою й умовами виконання завдання, або певним чином пов'язані між собою завдання, які дозволяють досліднику діагностувати рівень прояву певних властивостей обстежуваного, його психологічні характеристики та ставлення до тих чи інших об'єктів.

Рівень розвитку фізичної підготовленості студентів вищих педагогічних навчальних закладів регламентують Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. (Постанова Кабінету Міністрів України від 15.01.96 р. № 80). Вони визначають мету і спрямованість фізичного виховання на різних етапах становлення та розвитку особистості й впливають на її фізичну підготовленість і здоров'я.

Тестування рухових можливостей дозволяє виявити рівні розвитку кондиційних і координаційних здібностей та оцінити якість технічної і тактичної підготовленості. На думку науковців Раєвського Р.Т. і Ляха В.Й., на основі результатів тестування можна: оцінювати дійсний рівень фізичної підготовленості, визначати належний рівень фізичної готовності, визначати ефективні засоби фізичного виховання і відповідну методику фізичної підготовки, проводити відбір у фізкультурні гуртки і спортивні секції з різних видів спорту для поповнення резерву спорту вищих досягнень. [2, 4].

Під час дослідження особливостей розвитку фізичних здібностей студентів (Т.Круцевич, 1999; Л.Сергієнко, 2001) розглядають такі компоненти фізичної підготовленості.

Тести на витривалість дозволяють дати кількісну оцінку здатності серцево-судинної і дихальної систем витримувати певне фізичне навантаження або нормально функціонувати в екстремальних умовах.

У системі Державних тестів, розроблених для населення України (1995), пропонується оцінювати витривалість студентської молоді за часом подолання дистанції 3000 м (хлопці) і 2000 м (дівчата). Учасникам тестування пропонується пробігти дистанцію якомога швидше. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до секунд.

Для визначення м'язової сили підбираються вправи з подоланням опору. Дослідники Я.С. Вайнбаум, 1991; А.С. Соломонко, 1992 рекомендують комплексні тести на силу, які підбираються до основних м'язових груп плечового поясу, спини, живота, ніг.

В Державній системі тестів для визначення силової витривалості застосовують тест на максимальну кількість згинань і розгинань рук в упорі лежачи на підлозі. Випробовувані в положенні упору лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступень опираються на підлогу виконують згинання рук. При заліку повторень враховується якість виконання завдання – не дозволяється торкатися опори стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більше 3 секунд, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконуються з помилками, не зараховуються.

Швидкісно-силові якості перевіряються за допомогою виконання вправи піднімання тулуба в сід за 1хв. Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між стопами - 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримає ступні так, щоб п'яти торкались опори. Учасник сідає, торкається ліктями колін і повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками мата. Протягом 1 хв. повторює вправу з максимальною частотою. При заліку повторень враховується якість виконання завдання - відштовхуватися від мата ліктями забороняється. Учасник тестування повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але і після зупинки вправу можна продовжувати. Результатом тестування є кількість піднімань з положення лежачи в положення сидячи протягом 1 хвилини.

Здатність до великого вибухового напруження вимірюється за результатом виконання стрибка у довжину з місця. Учасник тестування стає носками до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі. Результатом тестування вважається дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб. При заліку враховується якість виконання нормативу – місце відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні.

Ще однією швидкісно-силовою вправою є стрибок угору з місця. Учасник піднімає руки вгору і торкається кінчиками пальців розмітки. Потім він опускає руки донизу, ледь присідає і робить різкий змах зігнутими руками вгору, відштовхується в тому ж напрямку ногами, стрибає вертикально вгору, намагаючись якомога вище торкнутися кінчиками пальців рук розмітки. Результатом тестування є відстань у сантиметрах між відмітками, зробленими на стіні кінчиками пальців до і після стрибка. Зараховується кращий результат з двох спроб. Не дозволяється під час підготовки до виконання стрибка згинати ноги або руки, стрибати з розбігу, торкатися розмітки після стрибка однією рукою.

Тести для визначення швидкості рухів направлені на визначення здатності виконувати задану вправу в мінімальний проміжок часу. У Державну систему тестів для студентської молоді включений біг з високого старту на дистанцію 100 м. Досліджуваним пропонується максимально швидко пробігти дистанцію. В заліку враховується час проходження дистанції.

У Державній системі тестів України для оцінки спритності використовують човниковий біг 4 x 9 м. Учасник пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло. При заліку також враховується якість виконання нормативу – кубик у півколо слід класти, а не кидати. Якщо кубик кинуте, спроба не нараховується. Вправу повторюють двічі. Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик в стартове коло за кращою з двох спроб.

Для визначення гнучкості або рухливості в суглобах в Державній системі тестів України використовується тест “Нахил тулуба з положення сидячи”. Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятами - 20-30 сантиметрів, ступні вертикально до підлоги. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. Учасник тестування плавно нахилиється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Вправу повторюють двічі. Результатом тестування є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій з двох спроб. При заліку враховується якість виконання нормативу – вправа повинна виконуватися плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується. [6].

#### **Висновки.**

1. Педагогічний контроль є необхідною передумовою ефективного планування навантаження і вибору правильної стратегії впливу на організм майбутнього фахівця.

2. Систематичне спостереження за руховою підготовленістю дозволяє своєчасно спостерігати картину розвитку рухових якостей і навиків, виявляти відстаючі і досягати необхідного ефекту в рішенні задач фізичного виховання.

3. Правильно підібрані тести і отримані в них результати визначають рівень функціонування основних систем і організму в цілому, як показника фізичного здоров'я студентської молоді.

4. Для отримання достатньо повної інформації під час контролю за фізичною підготовленістю доцільно використовувати комплекс педагогічних, медико-біологічних та соціально-психологічних методів дослідження.

5. Розробка планів та змісту програм з фізичного виховання повинна розпочинатися зі збору інформації про об'єкт впливу і тільки після ретельного її аналізу і зроблених висновків можна ставити завдання, спрямовані на розвиток тієї чи іншої фізичної здібності майбутнього фахівця.

*Перспективи подальших досліджень в даному напрямку.* Дослідити медико-біологічні методи контролю фізичної підготовленості студентів вищих педагогічних навчальних закладів, що дозволить розширити обсяг і зміцнити достовірність результатів, які були отримані за допомогою педагогічного тестування.

#### *Література*

1. Волков В. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник / В.Волков – К.: “Освіта України”, 2008. – 256 с.
2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д. Зубалія. -2-е вид., перероб. і доп. – К., 1997. 36с.
3. Круцевич Т.Ю., М.И.Воробьев Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта / Т.Ю. Круцевич. – Киев: ТОВ “Поліграф-Експрес”, 2005. - 195 с.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя / В.И. Лях. – М.: ООО “Фирма “Издательство АСТ”, 1998. – 272 с.
5. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третьяков М.О., Раєвський Р.Т., Кійко В.Й., Панченко В.Ф. Фізичне виховання. Навч. пос. / С.І. Присяжнюк. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
6. Фалькова Н.І. Професійно-прикладна фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Фалькова Наталя Іванівна. – Донецьк, 2002. – 200 с.

Надійшла до редакції 05.06.2009р.  
evtretyak@mail.ru