

2. Основы теории и методики физической культуры : учебник / под ред. А. А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
3. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие. – М. : Академия, 2000. – 480 с.
4. Теория и методики физического воспитания : учебник / Б. А. Ашмарин [и др.] ; под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.

**БАКА Р.**

## **ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАК ФАКТОР СТИМУЛЯЦИИ МОЛОДЕЖИ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

Существенным фактором физического воспитания молодежи принято считать повышение уровня физической культуры в целом [1; 2; 4]. Это положение предусматривает формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями, грамотного использования физических нагрузок как в части их содержания, так и в отношении оптимальных режимов, отвечающих возрастным, половым особенностям и состоянию здоровья занимающихся [3].

Эти соображения высказываются многими специалистами, и в обобщенном виде наиболее удачно сформулированы в монографии В. К. Бальсевича (2000). Автор подчеркивает, что основные требования к культурному уровню человека, в части его здоровья, предполагают знание основ организации и методики физической подготовки, а также умение использовать эти знания в процессе своей физической активности.

Для этого необходимо владеть элементарными методами диагностики прежде всего своего физического состояния – методами самоконтроля с тем, чтобы использовать эти навыки в своей последующей трудовой деятельности. Таким образом, становится очевидным, какие требования предъявляются к студентам высших физкультурных учебных заведений – будущим специалистам, призванием которых является пропаганда и непосредственная реализация культурных ценностей в своем государстве.

Цель наших исследований заключалась в формировании у студентов специальных навыков количественной и качественной оценки уровня физической подготовленности как фактора стимуляции к двигательной активности.



**Методы и организация исследования.** В связи с целью исследования проводилось массовое обследование студентов стационарного обучения по программе International Committee on the Standardization of Physical Fitness Test – ICSPFT. Тест включает ряд контрольных упражнений, результаты которых позволяют объективно оценить уровень развития силы, быстроты, выносливости, гибкости обследованных.

Для решения поставленных в исследовании задач был укомплектован состав обследованных студентов (155 мужчин и 151 женщина, средний возраст 19,8–24,6 лет), которые ограничивались в своей двигательной активности только тем объемом физических упражнений, какой предусматривался учебным планом.

Для обработки первичных материалов обследования студентов использовался пакет программ «Статистик PL» в версии 5.0., которая позволяла получать средние значения ( $M$ ), ошибку средней арифметической ( $m$ ), среднеквадратическое отклонение ( $\sigma$ ) и коэффициент вариации ( $V \%$ ). Для доказательства положительного влияния двигательной активности студентов на состояние физической подготовленности применялся тест  $t$  – Стьюдента для равных выборок.

**Результаты.** Материалы первичного обследования, проведенного в начале учебного года, позволили объективно, в количественных и качественных выражениях описать уровень физической подготовленности студентов института.

Предварительно в этих целях сочли возможным модифицировать количественные критерии оценки достижений в каждом контрольном упражнении, предусмотренные в ICSPFTесте, в направлении качественной оценки подготовленности обследованных. Результаты контроля свидетельствовали, что в составе групп студентов каждого года обучения был большой процент недостаточно физически подготовленных, значительно отстающих от остальных.

Установили, что в зоне оценки «удовлетворительно» – от 50 до 60 баллов по шкале, находилось до 76,6 % достижений студентов в семи упражнениях (табл. 1). В зонах «хорошо» и «недостаточно» – 8,5 и 6,8 %; в зонах «отлично» и «неудовлетворительно» – 3,5 и 4,5 %.



Таблица 1

Общая качественная оценка физической подготовленности студентов в соответствии с оценочными шкалами ICSPFTеста

Качественные оценки подготовленности и баллы	Год обучения (курс), % обследованных			
	1	2	3	Общий %
«Отлично» - 75 баллов и выше	1,0	1,7	0,8	3,5
«Хорошо» - от 60 до 74 баллов	2,5	3,6	2,4	8,5
«Удовлетворительно» - от 50 до 59 баллов	25,0	26,8	24,8	76,6
«Недостаточно» - от 30 до 49 баллов	1,5	3,7	1,6	6,8
«Неудовлетворительно» - 29 баллов и ниже	2,1	1,4	1,0	4,5

Ориентируясь на материалы исследования, представленные в таблице, стало возможным объективно оценить уровень индивидуальной физической подготовленности студентов и определить группу занимающихся, чей уровень физической подготовленности не соответствовал необходимым требованиям. Таких студентов оказалось 11,3 %. Из них оценку «недостаточно» подготовленный получили 6,8 % занимающихся, а «неудовлетворительно» - 4,5 %. Ориентируясь на оценки в каждом из семи контрольных упражнений, стало возможным формировать позитивное отношение студентов к двигательной активности в учебном процессе и режиме свободного времени.

В течение учебного года имела место положительная тенденция физического совершенствования студентов (табл. 2).

Таблица 2

Изменения показателей физической подготовленности студентов 1-го курса в годичном цикле обучения

Контрольные показатели	Статистические показатели (n = 51)				
	В начале учебного года		В конце учебного года		t; P; %
	M	±CD	M	±CD	
Бег 50 м, с	8,8	0,76	8,5	0,44	> 0,05; 3,4
Бег 800 м, с	3.18,3	0,10	3.13,1	0,17	>0,05; 1,6
Бег 4x10 м, с	12,4	0,87	12,1	0,38	>0,05; 2,4
Прыжок в длину, см	186	30,11	189	16,20	>0,05; 1,6
Вис на руках, с	38,9	25,75	39,6	12,95	>0,05; 1,8
Сед из положения лежа, раз (30 с)	19,2	3,05	23,8	2,74	2,82<0,05; 19,7
Наклон вперед, см	8,0	3,5	12,4	3,61	3,31<0,01; 35,5



Как у студентов, так и у студенток в большей или меньшей степени к концу учебного года результаты в контрольных упражнениях повысились. Однако для объективной оценки уровня физической подготовленности студентов в годичном цикле обучения был проведен анализ качественных показателей.

Как пример качественной оценки уровня физической подготовленности приведем данные студентов первого курса (табл. 3).

Таблица 3

Общая качественная оценка изменений показателей физической подготовленности студентов в годичном цикле обучения

Качественные критерии подготовленности и баллы	В начале учеб. года	В конце учеб. года	Изменения в %, ±
Отлично - 75 баллов и выше	3,2	3,4	+0,2
	2,3	2,2	-0,1
Хорошо - от 60 до 74 баллов	8,3	8,6	+0,3
	7,7	8,3	+0,6
Удовлетворительно - от 50 до 59 баллов	74,8	77,3	+2,5
	75,9	76,5	+0,6
Недостаточно - от 30 до 49 баллов	8,9	6,8	-2,1
	9,1	8,9	-0,2
Неудовлетворительно - ниже 30 баллов	4,8	3,9	-0,9
	5,0	4,1	-0,2

Так, в общей массе обследованных студентов к концу года обучения уменьшилось «недостаточно» и «неудовлетворительно» физически подготовленных до 2,1 %. Увеличилось количество студентов, физически подготовленных «удовлетворительно», до 2,5 %, а также «хорошо» и «отлично» физически подготовленных – до 0,6 %.

Использование комплексного метода количественных и качественных оценок позволило составить объективное представление об уровне общей физической подготовленности студентов и использовать эту информацию для позитивной мотивации к двигательной активности.

### Литература

1. Бальсевич В. А. Онтокинезиология человека / В. А. Бальсевич. – М. : Теория и практика физ. культуры, 2000. – 275 с.
2. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. – М. : ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.
3. Пилоян Р. А. Мотивация спортивной деятельности / Р. А. Пилоян. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.
4. Trzeźniowski R. Tabele sprawności fizycznej młodzieży w wieku 7-19 lat / R. Trzeźniowski, S. Pilicz. Warszawa, 1989. – 127 s.