

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Алексеев Ю.В., Алексеева О.В., Войтова В.А., Наврос В.В.

Донецкий национальный технический университет

Анотація. У статті розглянуті діагностичні системи оцінки рівня фізичного розвитку студентів. Застосування системи комплексного контролю для корекції управління навчально-оздоровчим процесом.

Ключові слова: фізична підготовленість, фізичний розвиток, навчальний процес, контроль.

Аннотация. Алексеев Ю.В., Алексеева О.В., Войтова В.А., Наврос В.В.

Критерии оценивания физического состояния студентов высших учебных заведений. В статье рассмотрены диагностические системы оценки уровня физического развития студентов. Применение системы комплексного контроля для коррекции управления учебно-оздоровительным процессом.

Ключевые слова: физическая подготовленность, физическое развитие, учебный процесс, контроль.

Актуальность. Одной из первостепенных проблем нашего бытия – является проблема здоровья нации. Активизация исследований этой проблемы обусловлена снижением показателей здоровья населения.

Анализ литературы. Под физическим развитием человека понимается комплекс морфологических и функциональных свойств организма, определяющих запас его физических сил. Из этого определения очевидно, насколько важно преподавателю физического воспитания уметь исследовать и оценивать их физическое развитие. Состояние здоровья и уровень физического развития человека – факторы, определяющие возможность и характер занятий физическими упражнениями. Оценка физического развития, телосложения осуществлялась по наиболее доступным каждому преподавателю показателям (индекс Кетле, жизненная емкость легких, жизненный показатель, окружность грудной клетки, динамометрия правой и левой кистей, станова). В течение

ряда лет осуществлялся врачебный контроль студентов в возрасте 18-24 года с 1 по 4 курсы. Всего было обследовано более 1000 студентов. Результаты исследований физического развития говорят о том, что значительное отставание от норм физического совершенства выявлено по многим показателям. Поэтому сегодня следует обратить большое внимание на физическую подготовленность студентов высших учебных заведений.

Следовательно, необходимо, чтобы направленность учебного процесса носила оздоровительный характер.

Цель исследования. Цель исследования заключается в изучении и разработке простых и доступных для студентов критериев оценивания состояния собственного здоровья.

Задачи исследования:

1. Изучение показателей физического развития студентов в возрасте от 18 до 24 лет
2. Разработка методов улучшения физической подготовленности студентов.

Результаты исследования. Уровень физического состояния студентов зависит от многих факторов, основные из которых связаны с образом жизни и уровнем двигательной активности. Систематические учебные и внеучебные занятия физическими упражнениями является важным залогом нормального физического развития личности студента, обязательным условием воспитания приоритетных ориентаций на укрепление здоровья и мотивационным стимулом к регулярных самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

Анализ научных источников [3, 4, 5,] и собственные исследования дают основания утверждать, что на физическое состояние студентов, с одной стороны, действует достаточно много факторов (отношение собственного физического состояния, двигательная активность и двигательные функции, образ жизни, наследственность, заболевания, бытовые, климатические и метеорологические условия и т.д.), а с другой, физическое состояние существенно влияет на целый ряд показателей жизнедеятельности студентов.

Современная система физического воспитания насчитывает достаточно большое количество диагностических систем оценки уровня физического состояния, которые не позволяют адекватно и быстро оценить физическое состояние студенческой молодежи. Тесты и методики имеют ряд недостатков, а именно:

- разнообразную информативность, довольно часто различные показатели характеризуют одну функцию или несколько тестов характеризуют одинаковые показатели с одинаковой информативностью;
- могут быть получены только в результате углубленных методов функциональных исследований с помощью велоэргометричных или степ-тестовых нагрузок с регистрацией электро-кардиограммы и газоанализа;
- требуют для их проведения определенных условий и много времени для оценки физического состояния студентов;
- значительная часть тестов характеризует физическое состояние взрослого населения или детей, что является достаточно трудной задачей для практического их применения в учебном процессе по физическому воспитанию студентов;
- являются достаточно сложными и требуют специальной подготовки от преподавательского состава и обеспечение кафедр физического воспитания специальным оборудованием.

Исходя из вышесказанного, следует отметить, что основными задачами оценки физического состояния студентов в процессе физического воспитания является:

- оценка условий и организации проведения учебных занятий;
- изучение функционального состояния студента с целью оценки его физической подготовленности (таблицы 1,2,3);
- изучение влияния физической нагрузки на организм в процессе учебного занятия;

- оценка соответствия физической нагрузки и используемых средств физического воспитания возможностям организма студента для положительного влияния на дальнейшую учебную деятельность;
- определение средств физического воспитания для восстановления и улучшения умственной и интеллектуальной деятельности.

Таблица 1.

**Критерии оценки показателей физического развития студентов
в возрасте 18 лет**

Наименование показателей	Оценки				
	5	4	3	2	1
1. Весоростовой показатель (г/см)	394	380	366	352	338
2. Жизненная емкость легких (мл)	4863	4682	4501	4320	4139
3. Динамометрия: правой кисти (кг)	41	40	39	38	37
левой кисти (кг)	37	36	35	34	33
4. Становая (кг)	138	134	130	126	122
5. Окружность грудной клетки: вдох (см)	112	108	104	100	96
выдох (см)	102	99	96	93	90
пауза (см)	98	93	88	83	78
разница (см)	10	9	8	7	6
6. Жизненный показатель (мл/кг)	75	72	69	66	63
7. Упитанность (кг/дц)	4,4	4,1	3,8	3,5	3,2
8. Крепость телосложения	15	21	27	33	39

Для решения конкретных задач управления учебным процессом служит система комплексного контроля – одно из важных звеньев научно-методического обеспечения физического совершенствования студентов. Эта система должна охватывать все компоненты учебно-оздоровительного

процесса, включая обобщающие характеристики всесторонней подготовленности (таблицы 1,2,3).

Таблица 2.

**Критерии оценки показателей физического развития студентов
в возрасте 19 лет.**

Наименование показателей	Оценки				
	5	4	3	2	1
1. Весоростовой показатель (г/см)	382	368	364	350	334
2. Жизненная емкость легких (мл)	5003	4779	4555	4331	4107
3. Динамометрия: правой кисти (кг)	42	41	40	39	38
левой кисти (кг)	38	37	36	35	34
4. Становая (кг)	136	130	124	118	112
5. Окружность грудной клетки: вдох (см)	105	102	99	96	93
выдох (см)	92	90	88	86	84
пауза (см)	94	92	90	88	86
разница (см)	13	12	11	10	9
6. Жизненный показатель (мл/кг)	79	75	71	67	63
7. Упитанность (кг/дц)	4,4	4,1	3,8	3,5	3,2
8. Крепость телосложения	4	11	18	25	32
9. Жировая масса тела (в %)	10,5	9,5	9	8,5	8

С помощью системы комплексного контроля проверяется, анализируется ход оздоровительного процесса, выявляются расогласования между модельными характеристиками и достигнутым уровнем подготовленности и при необходимости вносятся соответствующие коррективы.

Эффективное управление учебно-оздоровительным процессом, возможно при наличии достоверных сведений о степени воздействия на организм выполненных оздоровительных физических упражнений.

Таблица 3.

**Критерии оценки показателей физического развития студентов
в возрасте 20-24 года.**

Наименование показателей	Оценки				
	5	4	3	2	1
1. Весоростовой показатель (г/см)	408	390	372	354	336
2. Жизненная емкость легких (мл)	4990	4787	4584	4381	4078
3. Динамометрия: правой кисти (кг)	44	43	42	41	40
левой кисти (кг)	43	42	41	40	39
4. Становая (кг)	149	143	137	131	125
5. Окружность грудной клетки: вдох (см)	105	99	93	87	81
выдох (см)	98	93	88	83	78
пауза (см)	102	96	90	84	78
разница (см)	7	6	5	4	3
6. Жизненный показатель (мл/кг)	79	74	69	64	59
7. Упитанность (кг/дц)	4.4	4,1	3,8	3,5	3.2
8. Крепость телосложения	7	3	19	25	31
9. Жировая масса тела (в %)	14	12	10	9	8

Физическая подготовленность определяется тестами, контрольными испытаниями, в таблицах приводятся оценки физической подготовленности студентов в возрасте 18, 19, 20-24 года. Они явились результатом констатирующего педагогического эксперимента, проводившегося в естественных условиях.

Выводы.

1. Результаты исследований физического развития говорят о том, что значительное отставание от норм физического совершенства выявлено по многим показателям. Установлено, что уровень физического развития,

физической подготовленности и физического состояния должен использоваться для коррекции используемых средств физического воспитания.

2. Своевременная оценка и коррекция физического состояния студентов, осознание ими необходимости улучшить свою физическую кондицию, привлечение их к самостоятельным занятиям будет способствовать улучшению физической подготовленности студентов с должным уровнем здоровья.

Литература.

1. Апанасенко Л.Г. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Л.Г. Апанасенко. - СПб. : МГП «Петрополис», 1992. - 124 с.

2. Грибан Г.П. Жизнедеятельность и двигательная активность студентов [монография] / Г.П. Грибан. - М.: Изд-во «Рута», 2009. - 594 с.

3. Дрозд А.В. Физическое состояние студенческой молодежи Украины и его коррекция: автореф. дис. канд. наук по физической. восп. / А.В. Дрозд. - Луцк, ВГУ им. Л. Украинская, 1999. - 21 с.

4. Зайцев В.П. Контроль за динамикой состояния здоровья и двигательной активности студентов / В.П. Зайцев // Вопросы физического воспитания студентов. - Вып. 22. - М., 1991. - С. 3-6.

5. Иващенко Л.Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. - К.: Здоровья, 1988. - 160 с.

6. Котов Е.А. Подготовка студентов высших учебных заведений к самостоятельным занятиям физическими упражнениями : дис. канд. наук физ. восп. / Е.А. Котов. - Луцк, 2003. - 178 с.

1. Алексеев Юрий Владимирович – старший преподаватель

Донецкий национальный технический университет

83001, Донецк-1, ул.Артема,58

83050, Донецк-50, пр.Б.Хмельницкого д. 92, кв.15.

(095) 542-31-96 — моб.

(062) 311-98-56 – дом.

E-mail: yura.akrobat@gmail.com

2. Алексеева Ольга Вячеславовна – ассистент

Донецкий национальный технический университет

83001, Донецк-1, ул.Артема,58

83120, Донецк-120, ул. Пинтера д. 44, кв.18.

(095) 860-43-29 — моб.

3. Войтова Валентина Анатольевна– старший преподаватель

Донецкий национальный технический университет

83001, Донецк-1, ул.Артема,58

83122, Донецк-122, ул.Артема, д.204а, кв.4.

(050) 626-81-89 – моб.

4. Наврос Виктор Васильевич– старший преподаватель

Донецкий национальный технический университет

83001, Донецк-1, ул.Артема,58

86119, Макеевка-19, ул.Макарова д.83, кв.3.

(095)-097-47-73 – моб.