

ІНДИВІДУАЛЬНА ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЯК ОДИН ІЗ ОСНОВНИХ ЗАСОБІВ ПОБУДОВИ ПРОЦЕСУ ППФП

INDIVIDUAL EVALUATION OF PHYSICAL PREPARATION AS ONE OF THE  
BASIC PROCESS OF BUILDING A PROFESSIONALLY THE APPLIED  
PHYSICAL PREPARATION (PPFP)

Юрій Остапенко

Державний вищий навчальний заклад "Українська академія банківської справи  
Національного банку України"

Yuriy Ostapenko

Ukrainian Academy of Banking of the National Bank of Ukraine

**Анотація** У статті представлено індивідуальну оцінку рівня фізичної підготовленості студентів ДВНЗ «Українська академія банківської справи Національного банку України». Отримані результати розвитку фізичних якостей за індексами надають можливість індивідуального підходу до кожного зі студентів. На основі отриманих даних виникає можливість корегувати рівень фізичного навантаження, що важливо у побудові процесу ППФП. Впровадження в практику оцінки рівня фізичної підготовленості за індексами створює позитивні передумови для розробки оптимального рухового режиму студентів.

**Ключові слова:** індивідуальна оцінка, рівень фізичної підготовленості, професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП), студенти.

**Актуальність** зумовлена необхідністю підвищення рівня фізичної підготовленості майбутніх спеціалістів, адже відомо, що здоров'я і фізична підготовленість – основа будь-якої професії. Сучасна система підготовки фахівців банківської справи у вузах характеризується інтенсифікацією процесу

навчання: збільшення кількості інформації, що надається, психічна насиченість навчальних занять, сесій, високі вимоги до якості знань, недостатній обсяг рухової активності і, як наслідок, недостатній рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я, професійно-трудової діяльності спеціалістів подібного профілю [6]. Проведені дослідження вітчизняних науковців свідчать про значну кількість студентів з низьким рівнем здоров'я та незадовільною фізичною підготовленістю [4]. У переважній більшості студентів зовсім немає інтересу до занять фізкультурою. Однією з основних причин цього є відсутність індивідуального підходу до фізичних вправ і навантажень, які пропонуються студентам, необхідного стимулювання до занять [6; 7]. У процесі фізичного виховання у ВНЗ для контролю за фізичною підготовленістю використовують систему тестів та нормативів, які складають основу програми з фізичного виховання у ВНЗ [13]. Але існує окрема думка викладачів-практиків, що нормативні вимоги з Державного тестування не враховують фізичне здоров'я, індивідуальні особливості індивіда окремого студента [3; 5; 9].

Використання норм, що враховують принципи доступності та індивідуалізації, в системі контролю за фізичною підготовленістю сприятиме заміні пріоритетів у процесі фізичного виховання з авторитарно-консервативних на особистісно-орієнтовані [4].

Перехід вищої школи до кредитно-модульної системи організації навчального процесу, система оцінки фізичної підготовленості вимагають нового підходу, який би відповідав умовам сьогодення. Сучасна система метрологічного контролю рухової підготовленості людини передбачає використання індивідуальної оцінки. Параметричні шкали оцінок тестових вимірювань дають змогу визначити залежність між двома параметрами (найчастіше між морфологічним показником і результатом рухового тесту). Оцінки одержані в результаті такого співставлення, називаються параметричними або відносними [9]. Водночас такі оцінки найбільш точні [5] і

відповідають основним принципам навчально-виховного процесу фізичного виховання і спорту у сфері вищої освіти – індивідуалізації та диференціації навчального процесу [2]. На необхідності застосування диференційованого підходу до фізичних навантажень наголошували відомі вчені (Леко Б., 2003; Воробйов М.І., Круцевич Т.Ю., 2005; Гнатюк Т.М., 2008; Сергієнко Л.П., 2010). Така методика широко застосовується у лікувальній та оздоровчій фізичній культурі (Пешкова О.В., 1996; Мірошніченко В.М., 2008; Москаленко Н.В., 2010). У фізичному вихованні і спорті нормативи фізичного розвитку, рухових здібностей і фізичної підготовленості мало досліджені (Боднар І.Р., 2000; Сергієнко Л.П., 2010), тому проблема визначення індивідуальної оцінки розвитку фізичних якостей є актуальною.

Досліджена нами література недостатньо розкриває інформацію про застосування оцінки, що враховує індивідуальні особливості фізичного розвитку студентів ВНЗ під час проведення практичних занять з ними. Для підвищення ефективності процесу навчання, ППФП, ми вирішили провести власне дослідження.

**Мета роботи** полягає у визначенні за допомогою індивідуально орієнтованої оцінки рівня фізичної підготовленості юнаків-першокурсників.

**Завдання дослідження:** визначити рівень фізичної підготовленості юнаків перших курсів за вимогами Державного тестування і за експрес-системою індексів фізичної підготовленості Т.Ю. Круцевич (2005).

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення літературних джерел, антропометричні вимірювання, рухові тести, індивідуальне оцінювання за показниками тестування. Методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Автором було проведено констатуючий педагогічний експеримент, який тривав з 2007 по 2010 рік і який передбачав тестування першокурсників (юнаків). В експерименті взяли участь 109 студентів (юнаків) УАБС віком 17 років. Тестування проводилося згідно з

навчальною програмою для ВНЗ III-IV рівня акредитації. У тестуванні прийняли участь лише ті юнаки, які входять до основної медичної групи. Статистична обробка результатів була проведена тільки тих першокурсників, які повністю пройшли рухові тести. Для досягнення мети нашого дослідження була відібрана найбільш інформативна та проста у практичному використанні методика, яка дозволяє оперативно визначити рівень фізичної підготовленості студентської молоді і відповідає Державним вимогам побудови процесу фізичного виховання [1]. Це методика Т.Ю. Круцевич, яка дозволяє визначити рівень швидкості, швидкісної сили, витривалості за індексами, абсолютної сили за методикою Г.Л. Апанасенка, враховуючи індивідуальні соматометричні показники (довжина і маса тіла).

### Критерії оцінки фізичної підготовленості за індексами

Таблиця 1

Індекс	Функціональний рівень				
	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище за середній	Високий
Швидкості <u>Дистанція, м</u> Т(с)хДТ(м)	<3,0	3,1-3,4	3,5-3,8	3,9-4,2	4,3>
Швидкісної сили <u>Стрибок у довжину, см.</u> Довжина тіла, см.	<1,0	1,01-1,10	1,11-1,2	1,21-1,30	1,31>
Витривалості <u>Дистанція, м</u> Т(с)хДТ(м.)	<1,69	1,7-1,89	1,9-2,09	2,10-2,29	2,34>
Індекс сили за методом Г.Л. Апанасенко <u>Динамометрія кисті</u> маса тіла, кг	<40	41-50	51-55	56-60	60>

Результати оцінюються за 5-бальною шкалою і визначаються як “високий”, “вище за середній”, “середній”, “нижче за середній”, “низький” функціональний рівень за показниками рухового тесту.

Для визначення фізичної працездатності ми використовували пробу Руф'є, яка вираховується за формулою:

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 * (P_1 + P_2 + P_3) \geq 200}{10} \quad (1.1)$$

Отримавши результати соматометричних параметрів та контрольних вправ, розрахувавши значення індексу сили за методикою Г.Л. Апанасенка, індекса Руф'є, швидкісної сили, швидкості, витривалості за методикою Т.Ю. Круцевич, та оцінивши отримані результати за таблицею 1, ми визначили рівень розвитку фізичних якостей та фізичної працездатності (табл. 2).

### Кількість студентів з різним рівнем розвитку фізичних якостей, %

Таблиця 2

Індекси	Функціональний рівень				
	Низький	Нижче за середній	Середній	Вище за середній	Високий
Індекс Руф'є	–	9,1	37,6	44,9	8,2
Силовий індекс Г.Л. Апанасенка	–	46,7	22,9	14,6	15,5
Індекс швидкості	–	1,8	23,8	55,9	18,3
Швидкісно-силовий індекс	–	4,5	16,5	45,8	33,0
Індекс витривалості	–	14,6	34,8	33,9	16,5

Аналіз отриманих даних (табл. 2) свідчить про те, що за результатами проби Руф'є основна кількість студентів мають середній (**37,6 %**) та вище за середній (**44,9 %**) рівень фізичної працездатності. Високу оцінку отримали тільки 8,2% студентів, решта студентів 9,1 % мають незадовільний рівень.

При оцінці силового індекса за методикою Г.Л.Апанасенка більша кількість студентів мають незадовільний рівень (46,7 %). За індексами швидкості і швидкісної сили значна кількість мали рівень вище за середній

(відповідно 55,9 % і 45,8 %). При визначенні витривалості більшість студентів (34,8 %) мали задовільну оцінку, а 14,6 % отримали незадовільну.

### Результати отриманих даних за різними системами оцінки, %

Таблиця 3

Рівень фізичної підготовленості					
за державними тестами			за методикою Т.Ю. Круцевич		
оцінка	кількість студентів, чол.	%	оцінка	кількість студентів, чол.	%
Відмінно	25	22,9	Відмінно	18	16,5
Добре	57	52,2	Добре	35	32,1
Задовільно	27	24,7	Задовільно	56	51,3
Незадовільно	0	0	Незадовільно	0	0
Всього	109	100	Всього	109	100

Якщо порівняти отримані дані з результатами державного тестування (табл. 3), то можемо констатувати той факт, що обидві методики визначають відсутність низького рівня. Незначне відхилення спостерігається при визначенні високого рівня 6,4 %. Високе відхилення (26,6 %) спостерігається при визначенні середнього рівня, або задовільної оцінки за таблицею, що майже на 20,1 % більше у порівнянні з результатами державного тестування (табл. 4).

Отримані результати нашого дослідження свідчать про значну кількість першокурсників (37,6 %), які мають задовільний, і 9,1 % – нижче середнього рівень фізичної працездатності. За даними констатуючого експерименту ми можемо стверджувати, що у студентів, які отримали на початку навчального року низьку оцінку зі складання рухових тестів, підвищується мотивація до покращення результатів, отримання більш високої оцінки при повторному тестуванні.

При застосуванні методу індексів ми дотримувалися вимоги відповідно до концепції, прийнятої розроблювачами тестів фізичної підготовленості [5; 12], про забезпечення індивідуалізації при тестуванні й оцінюванні рівня фізичної

підготовленості (вправи і система оцінювання повинні ставити людей з різними морфо-функціональними особливостями у відносно однакові умови).

Індивідуальний підхід дає можливість знаходити індивідуальний зворотний зв'язок між рівнем фізичної підготовленості і рівнем фізичного навантаження, що має суттєве значення при побудові навчального процесу ППФП, що неможливо при застосуванні середньостатистичних нормативів державного тестування.

Для формування внутрішньої мотивації необхідно оцінювати зусилля учня у порівнянні з його попередніми результатами. На цьому основана система оцінки «прогресу досягнень» Т.Ю.Круцевич [10].

Повторне тестування за методами індексів, знаючи результати попереднього, надає можливість змагатися самим з собою, тобто «переможи себе», та підвищує мотиваційні інтереси до занять.

Результати повторного тестування представлені у таблиці 4.

Результати повторного оцінювання рівня фізичної підготовленості за різними методиками.

Таблиця 4

за Державними тестами			за методикою Т.Ю. Круцевич		
оцінка	кількість студентів (%)		оцінка	кількість студентів (%)	
	Початкове тестування	Повторне тестування		Початкове тестування	Повторне тестування
Відмінно	25 (22,9)	27 (24,7)	Відмінно	18 (16,5)	23 (21,1)
Добре	57 (52,2)	62 (56,8)	Добре	35 (32,1)	45 (41,2)
Задовільно	27 (24,7)	20 (18,3)	Задовільно	56 (51,3)	41 (37,6)
Незадовільно	0 (0)	0 (0)	Незадовільно	0 (0)	0 (0)
Всього	109 (100)	109 (100)	Всього	109 (100)	109 (100)

При повторному тестуванні рівня фізичної підготовленості спостерігалось загальне покращення результатів, але більша кількість студентів покращила свій результат за індивідуальною методикою, на відміну від державних тестів, виходячи із статистичних даних таблиці № 4 спостерігаємо, що на оцінку відмінно за повторним тестуванням покращили свої результати за державними тестами - 2.2%, а за методикою Т.Ю. Круцевич – 4.6%, на оцінку добре за державними тестами – 4,6%, за методом індивідуальної оцінки – 9,1%, кількість студентів з оцінкою задовільно зменшилась відповідно на 6,4% і 13,7%.

Можна зробити висновок, що за державними тестами студент намагається підвищити свій результат по відношенню до середньо статистичних даних, коли за методом індивідуальної оцінки студент працює на покращення свого індивідуального результату, що підвищує мотиваційний інтерес до занять.

Ми провели власні дослідження, зробили порівняльний аналіз за різними методиками, але величезний досвід використання рухових тестів для оцінки фізичної підготовленості не розв'язав питань про те, які тести потрібно використовувати для студентської молоді, тому залишаємо право вибору за викладачем.

**Анотація.** В статті представлена індивідуальна оцінка фізичної підготовленості студентів ГВУЗ «Українська академія банківського дела Національного банку України». В результаті оцінки рівня розвитку фізичних якостей за індексами надається можливість індивідуального підходу к кожному студенту. На основі отриманих даних виникає можливість регулювати рівень фізичної навантаження, що важливо при формуванні навчального процесу ППФП. Впровадження в практику



оценки уровня физической подготовленности с помощью индексов создает положительные предпосылки для разработки оптимального двигательного режима.

**Ключевые слова:** индивидуальная оценка, уровень физической подготовленности, профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), студенты.

**Annotation.** The paper presents individual evaluation of physical preparation of students of the Ukrainian Academy of Banking of the National Bank of Ukraine. The results of physical qualities that were calculated with a help of indexes give an individual approach to the each student. On the basis of this data it becomes possible to adjust the level of physical activity that is important in the building the process of PPFPP. The implementation of the level of evaluation of physical preparation by indexes creates positive conditions for the development of optimal motion regimen students.

**Key words:** individual evaluation, the level of physical preparation, professionally the applied physical preparation (PPFP), students.

## Висновки

1. Результати досліджень дозволяють констатувати той факт, що основна частина студентів (51,3 %) мають задовільний рівень фізичної підготовленості, а отримані результати за індексами абсолютної сили (46,7 %), витривалості (14,6 %) свідчать про значний незадовільний рівень відповідних фізичних якостей.

2. Параметрична оцінка фізичної підготовленості надає можливість побудови процесу ППФП на основі зворотного зв'язку між рівнем фізичної підготовленості і адекватності навантаження, розробки оптимального рухового режиму.

3. Впровадження індивідуальної системи оцінювання до кожного студента дозволяє підвищити рівень мотивації до практичних занять та отримання більш високої оцінки при складанні рухових тестів.

### Список використаної літератури

1. Наказ Міністерства освіти України від 25.05.98 № 188 //Про нормативні документи з фізичного виховання. Київ : 1998. – 1 с.
2. Наказ Міністерства освіти і науки України від 04.01.06 № 411 // Про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах. Київ : 2006. – 1 с.
3. Гнатюк Т. М. Витривалість та способи оцінки її розвитку у студентської молоді // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць за ред. С. С. Єрмакова. – Харків. – 2008. – № 2. – 37 с.
4. Гнинюк О. Зміст контролю за фізичною підготовленістю студентів інженерно-технічного фаху / О. Гнинюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць за ред. С. С. Єрмакова. – Харків. – 2006. – № 5. – С. 17.
5. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков, юношей / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов. – Киев : НУФВСУ, 2005 – 195 с.
6. Пилипей Л. П. Проблеми ППФП студентів ВНЗ економічних спеціальностей /Л. П. Пилипей// Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – Київ : НУФВСУ, 2006. – № 4 – С. 31.
7. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів засобами хокею на траві /Л. П. Пилипей, М. С. Шаповал// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць за ред. С. С. Єрмакова. – Харків. – 2010. – № 1. – С. 100.
8. Пилипей Л. П. Професіограма спеціалістів банківської справи як модельно-цільова характеристика фізичної підготовки студентів /Л. П. Пилипей// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного

виховання і спорту : зб. наук. праць за ред. С. С. Єрмакова. – Харків. – 2006. – № 5. – С. 71.

9. Платонов В. И. Сохранение и укрепление здоровья людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. И. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – № 2. – С. 3-14.
10. Подлесний О.І. Мотивація й самоконтроль як складові професійно-прикладної фізичної підготовки студентів / О.І. Подлесний // Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. – Дніпропетровськ : ДДФКІС. – 2010. – № 2. – С.199.
11. Сергієнко Л. П. Диференційована оцінка розвитку швидкісних здібностей у студентів – юнаків /Л. П. Сергієнко, В. М. Лишевська // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків. – 2009. – № 1. – 39 с.
12. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія : підручник. /Л. П. Сергієнко// – К. : КНТ, 2010 – 127 с.
13. Сидорова Т. В. Оцінка фізичної підготовленості студентів 1-2 курсів навчання /Т. В. Сидорова //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць за ред. С. С. Єрмакова – Харків. – 2009. – № 12. – С. 166.
14. Тюх І.А. Індивідуальні норми фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання : /Ірина Анатоліївна Тюх //дис. ... канд. наук з фіз. вих.: спец. 24.00.02 – Київ. – 2009.