

УДК 796/799

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА ПРИ ОЦЕНКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

*Мусатов А. Г.*

Реформы, затронувшие систему высшего образования в нашей стране, затронули и физическое воспитание. Проблемы укрепления здоровья студентов, поиск оптимальных форм, средств и методов повышения интереса к занятиям физической культурой приобретают в последнее время особое значение. Дифференцированный подход к оценке физической подготовленности студентов отвечает именно тем требованиям, которые предъявляют нам современные условия. Высокий уровень заболеваемости среди современной молодёжи и тенденция к его дальнейшему росту, а также падение интереса к занятиям физической культурой и спортом заставляют в очередной раз задуматься о существующих ныне критериях оценки физической подготовленности.

Обоснование дифференцированного подхода к физическому воспитанию предопределено различием у каждого студента уровня физического развития и физической подготовленности, а также психофизиологических параметров функционального состояния организма. К сожалению, в существующей практике физического воспитания индивидуализация как процесс, в котором учитываются наиболее характерные особенности занимающихся, часто ограничивается рассмотрением в двух направлениях:

1) при учете индивидуальных особенностей только в узкоспециализированном плане, характерном для данного момента обучения;

2) при общепедагогическом воздействии на индивида, без регламентации и дифференцирования средств и методов физического воспитания.

Гибкость индивидуализации обусловлена как общими требованиями учебного материала, так и специализированным варьированием средств и методов обучения при условии их взаимного дополнения и сочетания. Поэтому, с одной стороны, индивидуальные особенности личности студента, а с другой стороны – содержание учебного материала и составляют единство индивидуализации в обучении.

Актуальность проблемы дифференциации подтверждается малоизученностью вопросов целенаправленного подбора и применения средств физического воспитания для устранения недостатков, как в физической, так и в функциональной подготовленности. Одной из причин недостаточной разработанности данной проблемы является акцентирование внимания при исследовании индивидуальных подходов на отдельных физических качествах в целях их индивидуального улучшения [1].

Не отрицая значимости исследования уровня развития того или иного физического качества, несомненно, играющего определенную роль в повышении работоспособности организма, важно установить углубленный характер индивидуализации, ее связи с основными компонентами учебного процесса и личности студента:

- индивидуализация и активность студента;
- индивидуализация и способности;
- индивидуализация и самовоспитание, саморазвитие;
- индивидуализация и интенсивность обучения;
- индивидуализация и возможности организма;
- индивидуализация и профессиограмма.

В целях уточнения индивидуальных характеристик студента, в зависимости от того или иного объекта, целесообразно выделить наиболее связующие элементы в подготовке студента и школьника:

- индивидуальный интерес и различия в восприятии физических упражнений;
- индивидуальная оценка уровня физического воспитания;
- индивидуальные нормативы и требования;
- индивидуальные задачи для самостоятельных занятий;
- индивидуальные тренирующие и физкультурно-оздоровительные программы;
- индивидуальные средства и методы контроля;
- индивидуальные умения и навыки в физическом воспитании;
- индивидуальное прогнозирование результатов.

Основными критериями для оценки эффективности физического воспитания, функциональных возможностей организма молодого человека являются объективные и субъективные показатели контроля и самоконтроля. Большинство из них не учитывает индивидуальные особенности занимающихся: конституцию тела, состояние здоровья, физическую подготовленность и тренированность [2]. Выставленная не объективно, без учёта индивидуальных возможностей оценка успеваемости, снижает интерес к занятиям физической культурой, а зачастую интерес пропадает вообще.

Поэтому мы решили провести исследования, целью которого явилась разработка дифференцированной оценки физической подготовленности, как одного из результатов физического воспитания.

Целью эксперимента, проводимого в СШ №18 и №31 г. Витебска (старшие школьники) и в УО «ВГТУ» студенты I и II курсов, было изучение корреляционной зависимости между уровнем показателей физической подготовленности студентов и учащихся старших классов и антропометрическими параметрами.

В исследованиях приняло участие 460 школьников и более 1000 студентов основной группы. У каждого испытуемого перед началом тестирования измерялась длина и масса тела. Затем определяется росто-весовой индекс (РВИ), рассчитанный по формуле:

$$U = \frac{P}{L^3},$$

где P - вес в кг,

L - рост в метрах.

На основании полученных данных разработана таблица индивидуальных росто-весовых индексов в диапазоне: рост тела (145-200 см); вес тела (45-100 кг).

Тестирование проводилось по показателям быстроты (бег девушки и юноши - 100 м), выносливости (юноши - бег 3000 м, девушки - 2000 м), силы (подтягивание - юноши) и скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места - девушки и юноши).

В исследованиях, проведенных ранее с нашим участием [3], была разработана градация индексов на интервалы, где студент, зная свой индекс, имеет возможность определить по шкале должные показатели развития силы, быстроты, выносливости и скоростно-силовых качеств.

Полученные нами данные, свидетельствуют о том, что градацию индексов на интервалы нужно корректировать, а может быть и вообще отказаться от интервалов, так как не всегда результаты тестов можно сопоставить с данными параметрических шкал.

Поэтому после предварительной обработки информации методами математической статистики и на основании анализа полученных данных сделаны следующие выводы:

Выявлена зависимость между функциональным состоянием студентов и школьников и антропометрическими данными.

Работу в данном направлении нужно продолжать и разработать параметрические шкалы для каждого индекса отдельно, не ссылаясь на интервалы.

Оценка физической подготовленности должна быть индивидуализированной, учитывающей возможности студента (учащегося) при сохранении основных своих функций. Разработка такой оценки позволит разрешить противоречия между требованиями преподавателя к студенту (учащемуся).

Результаты исследования внесут вклад в разработку проблемы дифференцированного физического воспитания на основе учета индивидуальных возможностей занимающихся.

Результаты разработки индивидуализации оценки физической подготовленности будут использоваться в практике физического воспитания. Они снимут напряженность, возникающую при предъявлении требований, превышающих возможности занимающихся, и неготивизм, возникающий при предъявлении заниженных требований.

Полученные результаты позволят повысить эффективность физической подготовки на основе индивидуализированной оценки физической подготовленности, а также придадут новый импульс в работе преподавателей физической культуры с подрастающим поколением.

#### Литература

1. Коледа В.А. Особенности индивидуального подхода к учебному процессу по физическому воспитанию на педагогических и непедагогических специальностях // Вопросы физического воспитания студентов ВУЗов: Сб. науч. ст. и метод. реком. – Минск БГУ. 2001, с.14-15.
2. Федоров В. В., Мусатов А.Г., Гулидин П.К. Учет индивидуальных особенностей студентов и школьников в процессе развития ловкости // Проблемы формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры в новых социально-экономических условиях: Тез. док. междунар. науч.-практ. конф.- Минск, 1997.- с.91-93.
3. Федоров В. В. Учет индивидуальных особенностей студентов при оценке их физической подготовленности // Методические рекомендации-Витебск, ВГТУ, 1997.—с.5-16.