

УДК 372.879.6

DOI <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2019.71.54>

Сергата Н. С., Сергатий М. О.

МОДУЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ЯК ЗАСІБ ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ

У статті визначено місце тестування у фізичному вихованні як одного із засобів підвищення рівня фізичної підготовленості студентів. Проаналізовано зміст щорічних рухових тестів, розроблених кафедрою фізичної реабілітації з фізичного виховання, і розкрито форми проведення тестування з фізичної культури. Наведено необхідні тестові завдання з фізичного виховання студентів. Показано основні вимоги до модульного диференційованого заліку з дисципліни «Фізичне виховання» в Хортицькій національній навчально-реабілітаційній академії м. Запоріжжя.

У статті здійснено аналіз навчальної програми з фізичного виховання для студентів і визначено критерії ефективності функціонування системи фізичного виховання. Показано, що загальноприйнята система рухових тестів є стимулом для подальшого формування фізичної культури. За допомогою кількісних характеристик рівня фізичної підготовленості можна індивідуалізувати і визначити ступінь впливу фізичного виховання на здоров'я учнів. У результаті дослідження ефективності традиційної системи фізичного виховання нами виявлено недостатній рівень фізичної підготовленості студентської молоді, а саме те, що є причиною низького рівня виконання залікових нормативних вимог із фізичного виховання та недостатнім гармонійним розвитком рухових здібностей студентів.

У роботі показано модульний педагогічний контроль, який здійснювався в межах програми з фізичного виховання. Розкрито рухові тести і контрольні нормативи, які увійшли до складу модульного педагогічного тестування, та розроблено оцінки рівня фізичної підготовленості студентів різних факультетів і спеціальностей запропонованими основними і додатковими тестами модульного контролю.

Визначено, що проведення такого контролю підвищує рівень фізичної підготовленості, сприяє підтриманню та збереженню здоров'я всіх студентів академії і формує у них мотивацію на ведення здорового способу життя.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, тестування, модульний контроль, фізична підготовка, рухові якості, нормативи, навантаження.

В умовах політичних і соціально-економічних перетворень сучасної України особливого значення набувають питання збереження і зміцнення здоров'я людини, а також формування здорового способу життя різних категорій і груп населення. На підтвердження цього Конституція України у ст. 3 передбачає, що людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю [6].

Фізична культура є універсальним механізмом оздоровлення, способом самореалізації людини, її самовираження і розвитку, а також засобом боротьби проти асоціальних явищ. Саме тому останніми роками зазнала суттєвих змін система цінностей сучасної культури, зросло усвідомлення ролі фізичної культури як фактора вдосконалення природи людини і суспільства загалом.

Здоровий спосіб життя загалом, а також фізична культура і спорт зокрема стають соціальним феноменом, об'єднуючою силою і національною ідеєю, що сприяє розвитку сильної держави і здорового суспільства.

Законом України «Про фізичну культуру і спорт» від 24 грудня 1993 р. у ст. 26 передбачається, що фізична культура у сфері освіти має на меті забезпечити розвиток фізичного здоров'я учнів і студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного виховання і масового спорту, безперервності цього процесу протягом усього життя [5].

Метою статті є окреслення шляхів визначення рівня фізичної підготовленості студентів за допомогою модульного педагогічного контролю.

Фізичну підготовленість людини можна назвати матеріальною (біологічною) основою навчання, виховання і вдосконалення особистої фізичної культури. Тому від того, наскільки студент фізично готовий засвоювати всю сукупність навчально-виховної інформації, може залежати рівень його навчальних досягнень не лише з дисципліни «Фізична культура», а й взагалі всієї освітньої програми вищого навчального закладу [5].

Як відомо, перевірка і оцінка засвоєння студентами навчальної програми з фізичного виховання здійснюється за такими розділами, як теоретична, методична та практична підготовки. Критеріями ефективності функціонування системи фізичного виховання можуть служити чинники підвищення рівня здоров'я, фізичної підготовленості, рухової активності студентів, мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом [1; 4]. Загальноприйнята система рухових тестів [2; 10], сприяючи визначенню рівня фізичної підготовленості студентів, є стимулом для подальшого формування фізичної культури. За допомогою кількісних характеристик рівня фізичної підготовленості можна індивідуалізувати і визначити ступінь впливу фізичного виховання на здоров'я учнів. У результаті дослідження ефективності традиційної системи фізичного виховання нами виявлено недостатній рівень фізичної підготовленості студентської молоді, а саме: низький рівень розвитку швидкісних здібностей і витривалості [9], невідповідність функціональних

можливостей студентів і необхідного рівня тренувальних навантажень, що є причиною низького рівня виконання залікових нормативних вимог із фізичного виховання, не досить гармонійний розвиток рухових здібностей студентів [7].

Як показує досвід, найбільш раціональною системою спостереження за станом рухової підготовленості студентів вищих закладів освіти є комплексна форма контролю у вигляді модульного поточного педагогічного контролю.

Модульний педагогічний контроль здійснюється в межах програми з фізичного виховання. Він включає набір тестів і контрольних вправ для оцінки ефективності засвоєння навчального матеріалу. Тести – це сукупність вправ (випробувань), що визначають за допомогою контрольних нормативів загальний рівень фізичної підготовленості населення до навчальної, трудової діяльності і готовності молоді до військової служби. Вони є основою нормативних вимог до фізичної підготовленості дітей, молоді та дорослого населення України.

На практиці тестування виглядає так: учасники дослідження виконують певне завдання; його результати порівнюються з нормативами; порівняння дає змогу визначити, якою мірою випробуваний володіє відповідною властивістю.

У фізичній культурі і спорті є досить багато тестів. Для об'єктивної оцінки рівня фізичної підготовленості студентів необхідно, щоб вони відповідали низці вимог [3; 8; 10]:

- стандартизованість – процедура і умови тестування мають бути однаковими в усіх випадках застосування тесту;
- надійність – ступінь збігу результатів під час повторного тестування одних і тих же людей в однакових умовах;
- інформативність (валідність) – ступінь точності, з якою тест вимірює властивість (якість, здатність, характеристику і т.п.), для оцінки якого використовується;
- наявність системи оцінок – уніфікованої системи визначення рівня успіху під час виконання тесту.

Нерідко тести відрізняються значною варіативністю в педагогів, які працюють у різних навчальних закладах, однак на практиці можливі великі розбіжності і в стінах одного вишу. Наприклад, проведення чергового модульного контролю в Хортицькій національній навчально-реабілітаційній академії виявив принципово різні підходи до тестування студентів. Наприклад, одні викладачі фізичного виховання підраховували кількість підйомів тулуба в положенні сидячи в дівчат за 30 секунд, інші – за 1 хвилину, а треті – без урахування часу.

Водночас прийом контрольних нормативів протягом декількох років і порівняльний аналіз отриманих даних показали наявність істотних розбіжностей у результатах тестування не тільки у різних педагогів, а й у одного і того ж викладача в різний час і за певних умов. Відмінності спостерігалися у разі зміни вихідного положення перед виконанням вправи, недотримання методичних вказівок щодо виконання того чи іншого тесту, зміни правил заліку (наприклад, замість однієї спроби давалися три і більше), а також під час зміни місця тестування (в умовах спортивного залу чи стадіону).

Наприклад, під час згинання-розгинання рук в упорі лежачи без перерви в середньому темпі підсумковий результат буде на 5–7 разів меншим, ніж під час виконання цієї ж вправи із зупинками для відпочинку. Ще більшу розбіжність мають результати у студентів, які виконували названу вправу в дуже високому темпі, оскільки швидкість іде на шкоду чистоті виконання. Переважно це стосувалося амплітуди руху, коли руки не повністю випростовувались, і порушувалася прямолінійність положення тіла [10].

Отже, некоректно порівнювати дані, отримані в результаті тестування студентів різних груп і факультетів, а отже – неможливо оцінити рівень фізичної підготовленості студентів вищого навчального закладу загалом і простежити її динаміку.

Для уникнення різних підходів і уніфікації процедури тестування викладачами кафедри фізичної реабілітації ХННРА було розроблено рухові тести і контрольні нормативи, які увійшли до складу модульного педагогічного тестування. Тести і контрольні нормативи запропоновані з урахуванням матеріально-технічної бази академії. Вони прості в застосуванні, стандартизовані, надійні й інформативні, а наявність системи оцінок дає можливість об'єктивно оцінити рівень загальної фізичної підготовленості студентів.

Педагогічний контроль здійснюється в межах контрольного розділу навчальної програми. Матеріал розділу спрямований не тільки на моніторинг фізичних кондицій, а й на диференційований і об'єктивний облік процесу і результатів фізичного виховання студентів. Контрольні заняття забезпечують оперативну, поточну і підсумкову інформацію про рівень засвоєння теоретичних, практичних і методичних знань, умінь і навичок, про динаміку змін у професійно-прикладній підготовленості, фізичному і функціональному розвитку кожного студента. Залікові вимоги, відображені в робочій програмі, відіграють роль критеріїв результативності навчально-виховного процесу загалом.

Модульний контроль рекомендується починати не раніше, ніж через 2 місяці після початку навчального року. Цей час необхідний для віднесення студентів в одну з медичних груп (основну, підготовчу або спеціальну), підготовки їхнього організму до майбутніх контрольних випробувань, ознайомлення студентів із правильною технікою виконання вправ і заліковими нормативами.

Тестуванню обов'язково повинна передувати розминка, куди будуть включені рухи, що сприяють підготовці серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату до майбутньої роботи, а також вправи,

близькі за структурою до вправ тесту. Розминка дасть змогу запобігти можливим травмам (наприклад, розтягненню м'язів, зв'язок і сухожиль), надмірній втомі і поліпшить показники в тих видах, де результат безпосередньо залежатиме від гнучкості, швидкості, сили чи спритності. Після цього дається короткий відпочинок і починається основне тестування. Види вправ показано нижче в таблиці 1.

Таблиця 1

**Основні тести модульного педагогічного контролю
для оцінки рівня загальної фізичної підготовленості студентів у спортивному залі**

Тести	
Дівчата	Хлопці
Стрибок у довжину з місця (см)	Стрибок у довжину з місця (см)
Підйом тулуба з положення лежачи на спині, зігнувши ноги, за 30 сек (кількість разів)	Підйом ніг із положення лежачи на спині до торкання ланки гімнастичної стінки за головою, за 30 сек (кількість разів)
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Згинання-розгинання рук у висі на перекладині (кількість разів)
Човниковий біг 10x5 м (сек)	Човниковий біг 10x5 м (сек)
Стрибки зі скакалкою за 1 хв (кількість разів)	Стрибки зі скакалкою за 1 хв (кількість разів)
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, (см)	Нахил тулуба вперед із положення сидячи, (см)

Також кафедрою фізичної реабілітації ХННРА було запропоновано й додаткові контрольні нормативи, якщо якийсь з основних тестів не вдалося провести. Додаткові тести представлено в таблиці 2.

Таблиця 2

**Додаткові тести модульного педагогічного контролю
для оцінки рівня загальної фізичної підготовленості студентів у спортивному залі**

Тести	
Дівчата	Хлопці
Стійка на прямих руках в упорі лежачи (хв)	Стійка на прямих руках в упорі лежачи (хв)
Присід на одній нозі з опорою рукою об стіну (кількість разів)	Присід на одній нозі з опорою рукою об стіну (кількість разів)
Сидячи на підлозі – руки в сторони, ноги підняті до гори і випрямлені під гострим кутом (хв)	Сидячи на підлозі – руки в сторони, ноги підняті до гори і випрямлені під гострим кутом (хв)
Кидки баскетбольного м'яча в кошик з 7-ми метрової лінії (кількість разів із 10-и кидків).	Кидки баскетбольного м'яча в кошик із 7-ми метрової лінії (кількість разів із 10-и кидків).

Таблиця 3

Основні рухові тести для дівчат

Тести	Бали				
	5	4	3	2	1
Дівчата					
Стрибок у довжину з місця (см)	208	207–194	193–180	179–164	163
Підйом тулуба з положення лежачи на спині, зігнувши ноги, за 30 сек (кількість разів)	26	25	24–21	20–15	14
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	15–14	13–12	11–9	8–5	4–1
Човниковий біг 10x5 м (сек)	17,0–17,3	17,4–17,8	18,0–18,6	18,8–19,8	20,2–22,0
Стрибки зі скакалкою за 1 хв (кількість разів)	145–142	141–138	137–134	133–130	128–120
Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	20–18	17–14	13–10	9–6	5–1

Таблиця 4

Додаткові рухові тести для дівчат

Тести	Бали				
	5	4	3	2	1
Дівчата					
Стійка на прямих руках в упорі лежачи (хв)	2–1,45	1,45–1,30	1,29–1,15	1,14–1,10	1,09–1
Присід на одній нозі з опорою рукою об стіну (кількість разів)	12	10	8	6	4
Сидячи на підлозі – руки в сторони, ноги підняті до гори і випрямлені під гострим кутом (хв)	2–1,45	1,45–1,30	1,29–1,15	1,14–1,10	1,09–1
Кидки баскетбольного м'яча в кошик із 7-ми метрової лінії (кількість разів із 10-и кидків).	5	4	3	2	1

Для оцінки рівня фізичної підготовленості студентів різних факультетів і спеціальностей нами було розроблено основні оціночні таблиці (бали) за запропонованими основними і додатковими тестами модульного контролю. У таблицях 3–6 представлено контрольні нормативи за 5-ти бальною шкалою.

Таблиця 5

Основні рухові тести для хлопців

Тести	Бали				
	5	4	3	2	1
Хлопці					
Стрибок у довжину з місця (см)	242	241–231	230–219	218–203	202
Підйом ніг із положення лежачи на спині до торкання ланки гімнастичної стінки за головою, за 30 сек (кількість разів)	13–12	11–10	9–8	7–6	5
Згинання-розгинання рук у висі на перекладині (кількість разів)	13	12	11–10	9–7	6
Човниковий біг 10x5 м (сек)	15,2–15,5	15,6–15,9	16,0–16,6	16,7–17,9	18,0–19,2
Стрибки зі скакалкою за 1 хв (кількість разів)	135–132	131–128	127–124	123–120	119–115
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	11–10	9–7	6–4	3–2	1

Таблиця 6

Додаткові рухові тести для хлопців

Тести	Бали				
	5	4	3	2	1
Хлопці					
Стойка на прямих руках в упорі лежачи (хв)	2,30–2,15	2,14–2,10	2,09–2,00	1,59–1,45	1,44–1,30
Присід на одній нозі з опорою рукою об стіну (кількість разів)	15	12	10	8	6
Сидячи на підлозі – руки в сторони, ноги підняті до гори і випрямлені під гострим кутом (хв)	2,30–2,15	2,14–2,10	2,09–2,00	1,59–1,45	1,44–1,30
Кидки баскетбольного м'яча в кошик із 7-ми метрової лінії (кількість разів із 10-и кидків).	8	5	4	2	1

Після закінчення тестування всі результати вносяться до протоколу, потім оцінки підсумовуються і виставляється загальна модульна оцінка. Після цього визначається середній рівень загальної фізичної підготовленості групи (курсу, факультету).

Висновки. Отже, крім офіційних обов'язкових тестів, доцільно в навчальному процесі використовувати модульний педагогічний контроль за рівнем фізичної підготовленості з метою активізації студентів. Більшість фізичних вправ комплексу можна виконувати в домашніх умовах, і тому студент досить швидко усвідомлює, що поліпшення результатів залежить тільки від нього самого, докладає максимум зусиль, щоб виконати тест, а потім продемонструвати його на заняттях.

Можна припустити, що підвищення рівня фізичної підготовленості сприятиме підтриманню та збереженню здоров'я всіх студентів академії і сформує у них мотивацію на ведення здорового способу життя.

Не викликає сумнівів, що такий контроль допоможе студентам у їхньому подальшому житті та професійній діяльності, дасть змогу визначати для себе рівень фізичного навантаження, правильно планувати роботу.

Використана література:

1. Булатова М. М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ, 2004. № 1. С. 3–9.
2. Волков В. М., Терещенко О. В. Контроль і оцінка фізичної підготовленості студентської молоді : навчально-методичний посібник. Київ, 2006. 65 с.
3. Давыдов В. Ю., Шамардин А. И. Методика проведения мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ, вузов : учебно-методическое пособие. Харьков, 2004. 92 с.
4. Доленко В. Ф. Пути повышения эффективности физического воспитания в вузе. *Теория и практика физической культуры*. Харьков, 2002. № 9. С. 38.
5. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24 грудня 1993 р. № 3808-ХІІ.
6. Конституція України. Прийнята на п'ятій сесії Верховної Ради України 28 червня 1996 р.
7. Коханець П. П. Контроль і диференційована оцінка показників фізичної і функціональної підготовленості студентів різного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ, 2006. № 2. С. 103–115.
8. Круцевич Т. Ю. Научные подходы к определению нормативов физической подготовленности школьников и студентов. *Современный Олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех*. Москва, 2008. Т. 3. С. 129–130.
9. Решетников Н. В. Таблица оценки физической подготовленности студентов. *Теория и практика физической культуры*. Харьков, 1991. № 4. С. 37–41.
10. Сергієнко В. М. Педагогічний контроль розвитку гнучкості студентів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця, 2011. Вип. 12. Т. 1. С. 352–360.

References:

1. Bulatova M. M. (2004). Zdorovia i fizychna pidgotovlenist naselennia Ukrainy. *Teoriia i metodyka fizychnogo vykhovannia i sportu*. [Health and fitness of the population of Ukraine]. Kyiv [In Ukrainian].
2. Volkov V. M., Tereshchenko O. V. (2006). Kontrol i otsinka fizychnoyi pidgotovlennosti studentskoyi molodi: navchalno-metodychnyi posibnyk. [Control and assessment of physical fitness of student youth]. Kyiv [In Ukrainian].
3. Davydov V. Yu., Shamardin A. I. (2004). Metodika provedeniya monitoringa fizicheskogo razvitiya i fizicheskoi podgotovlennosti uchashchikhsyi obshcheobrazovatelnykh shkol, vuzov: uchebno-metodicheskoe posobie. [Methods of monitoring physical development and physical preparedness of students of secondary schools and universities]. Kharkov [In Ukrainian].
4. Dolenko V. F. (2002). Puti povysheniya effektivnosti fizicheskogo vospitaniya v vuze. *Teoriia i praktika fizicheskoi kultury*. [Ways to improve the efficiency of physical education in high school.]. Kharkov [In Ukrainian].
5. Zakon Ukrainy «Pro fizychnu kulturu i sport» vid 24.12.1993r. № 3808-XII. [Law of Ukraine «On Physical Culture and Sports»]. [In Ukrainian].
6. Konstytutsiia Ukrainy. Pryiniata na piatii sessii Verkhovnoi Rady Ukrainy 28.06.1996 r. [Konstytutsiia Ukrainy. Pryiniata na piatii sessii Verkhovnoi Rady Ukrainy 28.06.1996 term]. [In Ukrainian].
7. Kokhanets P. P. (2006). Kontrol i dyferentsiiovana otsinka pokaznykiv fizychnoi i funktsionalnoi pidgotovlennosti studentiv riznogo viku. *Sportyvnyi visnyk Prydniprjvia*. [Control and differentiated assessment of physical and functional readiness of students of all ages]. Dnipropetrovsk [In Ukrainian].
8. Krutsevych T. Yu. (2008). Nauchnye podkhody k opredeleniiu normativov fizicheskoi podgotovlennosti shkolnikov i studentov. *Sovremennyi Olimpiiskii i Paralimpiiskii sport i sport dlia vsekh*. [Scientific approaches to determining the standards of physical fitness of schoolchildren and students]. Moscow [In Russia].
9. Reshetnikov N. V. (1991). Tablitsa otsenki fizicheskoi podgotovlennosti studentov. *Teoriia i praktika fizicheskoi kultury*. [Students' physical fitness assessment table]. Kharkov [In Ukrainian].
10. Sergienko V. M. Pedagogichniy kontrol pozvytku gnuchkosti studentiv. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*. [Pedagogical control of students' flexibility development]. Vinnytsia [In Ukrainian].

Serhata N. S., Serhatyi M. O. Determining the level of physical preparedness of students: modular pedagogical control

The article identifies the place of testing in physical education as one of the means of improving students' physical fitness. The content of annual motor tests, developed by the Department of Physical Rehabilitation for Physical Education, is analyzed and the forms of conducting tests on physical culture are revealed. The necessary test tasks for physical education of students are given. The basic requirements for the modular differentiated credit in the discipline «Physical Education» at Khortytsia National Training and Rehabilitation Academy in Zaporozhye are shown.

The article analyzes the physical education curriculum for judges and defines the performance criteria for the functioning of the physical education system. It is shown that the conventional system of motor tests is an incentive for the further formation of physical culture. By using quantitative characteristics of the level of physical fitness it is possible to individualize and determine the degree of influence of physical education on the health of students. As a result of the study of the effectiveness of the traditional system of physical education, we found an insufficient level of physical fitness of student youth, which is the reason for the low level of fulfillment of the normative requirements for physical education and the lack of harmonious development of students' motor abilities.

The modular pedagogical control which was carried out within the framework of the program on physical education is shown in the work. The motive tests and control norms which are a part of the module pedagogical testing are revealed and the estimations of the level of physical readiness of students of different faculties and specialties are offered, the basic and additional tests of module control are offered.

It is determined that carrying out such control increases the level of physical fitness, promotes the maintenance and preservation of health of all students of the Academy and generates in them the motivation for leading a healthy lifestyle.

Key words: physical education, students, testing, modular control, physical training, motor qualities, standards, workload.