

## **ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД В ОЦІНЮВАННІ РУХОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Авербах Олена,**

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту,  
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова,  
Київ, Україна

**Сенкевич Валентина,**

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту,  
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова,  
Київ, Україна

Педагогічний контроль є необхідною умовою визначення ефективності змісту занять фізичними вправами та критерій оцінки впливу фізичних навантажень на організм тих, хто займається, шляхом оцінювання реального рівня та динаміки рухової підготовленості студентів протягом певного періоду [4]. При цьому засоби контролю рухової підготовленості повинні бути науково обґрунтованими, простими за технікою, стандартизованими за змістом, доступними за умовами виконання та обов'язково враховувати індивідуальні особливості морфофункціонального розвитку молоді – тільки це дозволяє отримати об'єктивну інформацію про ефективність процесу фізичного виховання студентів.

Традиційні технології педагогічного контролю базуються на середньогруповій оцінці рухових показників студентів в умовах статеві-вікової диференціації. Стандартна математична процедура розробки контрольних нормативів будується на припущенні про нормальний розподіл рухових показників студентів однієї статево-вікової групи, тоді як реальна популяційна різниця у кількісних результатах виконання рухових тестів осіб із різним морфофункціональним статусом при цьому нівелюється. Програмні нормативи є середньостатистичним показником тестування загального контингенту студентів, а результат виконання рухового тесту не співвідноситься з індивідуальними особливостями розвитку організму випробуваних, як, наприклад, при діагностиці фізичного здоров'я за функціональними індексами. І тому просте порівняння кількісних результатів виконання студентами рухового тесту з середнім арифметичним значенням є недостатньо необ'єктивним.

В основі рухових здібностей лежать генетично зумовлені природні задатки, прояв яких залежить від індивідуальних особливостей і темпу біологічного розвитку організму – антропометричних показників, типу конституції тіла, будови суглобів, структури м'язових волокон, властивостей нервової системи, вегетативних функцій, особливості психорегуляції, що відображається у якісних

властивостях моторики людини [2]. Виходячи з того, що прояв рухових здібностей має фізіологічну основу, результати виконання рухових тестів залежать від індивідуально-типологічних характеристик розвитку організму і можуть бути різними в осіб одного віку, статі та рівня фізичного здоров'я. А це означає, що критерії оцінювання рухової підготовленості мають орієнтуватися на належні норми, що є індивідуально можливими для конкретного студента з урахуванням його морфофункціональних та психофізіологічних особливостей розвитку.

Критичний аналіз результатів контролю рухової підготовленості студентів останніх років, вивчення досліджень вчених щодо фізіологічних механізмів прояву рухових здібностей дозволили визначити принципові особливості, що слід враховувати при виборі контрольних вправ.

Окремі тести для оцінки кондиційних здібностей (сили, витривалості, швидкості) для деяких студентів важкі для виконання або недоступні (наприклад, тест для оцінки рівня прояву витривалості - біг 3000 м / 2000 м). Це вимагає застосування альтернативних тестів, таких, як: подолання цієї відстані без часових обмежень, тест Купера (12-хвилинний біг), а за неможливості пробігти необхідну дистанцію – проба Руф'є. Оцінювання витривалості за методикою Т.Ю. Круцевич [1] враховує індивідуальні антропометричні особливості студентів, індекс витривалості розраховується за формулою:  $IV = \frac{\text{Дистанція (м)}}{t (c) \times \text{ДТ (м)}}$ , де  $t (c)$  – час про бігання дистанції у с, ДТ – довжина тіла, м.

Деякі контрольні вправи для передбачають використання граничних (екстремальних) зусиль, застосування яких вимагає надмірного напруження, виконання роботи «до відмови», що зумовлює низькі результати виконання вправи або нездатність виконати її хоча в один раз (наприклад, силові тести – підтягування у висі на поперечині, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів). Вченими доведено існування оберненого зв'язку між масою тіла та кількістю підтягувань: чим більша довжина тіла, тим менша кількість підтягувань [1]. Тому логічно враховувати це при тестуванні, тобто розробити подібний індекс або використовувати силовий індекс для оцінки силових можливостей студентів, який обчислюється за формулою:  $SI = \frac{\text{динамометрія кисті (кг)}}{MT (кг)} \times 100\%$ , де MT (кг) – маса тіла, кг, а показник динамометрії визначається звичайним кистьовим динамометром.

Біг на 100 м більшою мірою оцінює швидкісну витривалість, ніж швидкість, тому варто було б зменшити відстань до 30 або 60 м. Дослідницею Т.Ю. Круцевич доведено існування кореляційного зв'язку середньої сили між швидкістю бігу і довжиною тіла, тому більш об'єктивним є використання індексу швидкості:  $Ш = \frac{V (\frac{m}{c})}{\text{ДТ (м)}}$ , де ДТ (кг) – довжина тіла, м,  $V (\frac{m}{c})$  – швидкість бігу 100 м, що визначається відношенням довжини дистанції до часу про бігання. Такий спосіб оцінки швидкості студентів враховує індивідуальні особливості розвитку організму, а саме зріст. Залежність швидкості про бігання дистанції від зросту можна інтерпретувати як показник ефективності використання важелів тіла

(нижніх кінцівок).

Результати виконання тесту для оцінки швидкісно-силових якостей – стрибка у довжину з місця – також мають доволі тісний зв'язок із довжиною тіла, що важливо враховувати при визначенні індивідуальних швидкісно-силових можливостей студентів. Для цього доцільно застосовувати швидкісно-силових індекс: 
$$\text{ШСІ} = \frac{\text{стрибок у довжину (см)}}{\text{ДТ (см)}}$$
.

Об'єктивність такої оцінки є очевидною, оскільки зрозуміло, що при однакових результатах швидкісно-силові можливості будуть вищими в осіб з меншою довжиною тіла.

Тест для оцінки силової витривалості – піднімання тулуба в сід з положення лежачи - це комплексне випробування, проте результативність у ньому в основному забезпечують не м'язи живота, а попереково-клубовий м'яз і його синергісти на стегні, оскільки власне він піднімає тіло у вертикальне положення [6]. Без попередньої підготовки ця вправа може травмувати довгі, глибокі м'язи та міжостисті м'язи спини або поперековий відділ хребта.

Л.П. Сергієнко [3] стверджує, що уніфікованої методики тестування рухових здібностей студентів не існує. Комплекс тестів має ґрунтуватися на оцінці перш за все тих показників фізичної підготовленості, що найбільшою мірою характеризують фізичне здоров'я молоді. При цьому бажано обирати ті тести, результат яких характеризує безпосередній прояв конкретної фізичної здібності, а не її різновиду. Застосування рухових індексів, інтерпретованих до індивідуальних особливостей розвитку, значно підвищує об'єктивність оцінки рухових можливостей студентів у процесі фізичного виховання.

Список літератури.

1. Круцевич Т.Ю., Вороб'єв М. І., Безверхня Г. В. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей : навч. посіб. Киев, 2005. 195 с.
2. Сергієнко В.М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання : монографія. Суми : СумДУ, 2015. 392 с.
3. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: підручник. Київ : КНТ, 2010. 773 с.
4. Тимошенко О., Дьоміна Ж. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? Сучасний освітній вимір. *Освіта*. 2016. № 15 (13-20 квітня). С. 6 ; *Освіта*. 2016. - № 21/22 ( 25 травня - 1 червня). С. 6-7.