

**А.А. Борисок**

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

## **МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

Здоровье человека тесно взаимосвязано с уровнем физической подготовленности. Чем выше уровень физической подготовленности, тем крепче организм человека. Он более уравновешен, вынослив, способен к длительной концентрации внимания при решении определенных задач. Для студентов педагогического вуза это актуально, они будущие учителя. Школьный учитель, воспитатель дошкольного учреждения несет ответственность за жизнь детей, обязаны научить их определенному блоку знаний, умений и навыков, ответить на тысячу вопросов ребенка, провести внеклассные и внешкольные мероприятия, взаимодействовать в воспитании ребенка с семьей и другие обязанности – и при этом быть доброжелательным, психологически устойчивым и все успеть сделать.

Многочисленные публикации, социологические исследования доказывают, что в настоящее время у значительной части молодежи не сформирована устойчивая потребность в физическом совершенствовании, регулярных занятиях физическими упражнениями. Уровень образованности и уровень здоровья у студенческой молодежи в целом не соответствуют современным требованиям биосоциальной адаптации к трудовой деятельности.

В учреждении образования «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина» на факультете дошкольного и начального образования, специальность «Дошкольное образование. Физическая культура», занятия по физической культуре проводятся с учетом модульно-рейтинговой технологии обучения и используется в учебном процессе с 2007/2008 учебного года. Рейтинговый контроль включает совокупность оценок 7 компонентов. Для оценки результатов по видам учебной деятельности в системе рейтингового контроля применяется 10-балльная шкала. Один из модулей – мониторинг уровня физической подготовленности.

*Цель исследования* – выявить влияние постановки задач на результат при выполнении контрольных упражнений по физической подготовленности студентов.

*Задача исследования* – провести анализ результатов уровня физической подготовленности студентов экспериментальной группы 4 курса, 1 группы, факультета дошкольного и начального образования УО МГПУ им. И.П. Шамякина до и после изменения постановки задачи при выполнении контрольных нормативов по физической подготовленности.

Студенты (девушки 19 человек) 4 курса 1 группы факультета ДиНО, в 2009/2010 учебном году поступили на первый курс. В начале учебного года мы определили уровень физической подготовленности студентов, средством контрольных упражнений, рекомендованных типовой учебной программой по физической культуре (Минск: РИВШ, 2008). Далее на протяжении учебы проводился мониторинг физической подготовленности к предыдущему результату. Перед студентами ставилась задача – общий результат (сумма баллов за 6 тестов) не должен быть хуже, чем в предыдущем учебном году. На протяжении шести семестров студенты старались скорректировать общий балл, при этом изменялись показатели по контрольным тестам в лучшую или худшую сторону, но в общей сумме балл был не ниже предыдущего.

Мы провели анализ физической подготовленности по трем контрольным тестам за все четыре года обучения с 1 по 8 семестр в экспериментальной и контрольной группах и получили следующие результаты.

*Экспериментальная группа:* прыжок в длину с места 174,5 см ±11,5 см; бег 100 м

с высокого старта 17,6 сек  $\pm$ 1 сек; бег 500 м 2 мин 36 сек  $\pm$ 0,35 сек;

В контрольной группе (девушки 20 человек) 4 курс 3 группа, специальность «Дошкольное образование. Практическая психология» перед студентами стояла задача участвовать в сдаче контрольных упражнений, и получили следующие результаты: прыжок в длину с места 162,2 см.  $\pm$ 3,1 см; бег 100 м с высокого старта 17,9 сек  $\pm$ 0,3 сек; бег 500 м 2 мин 37 сек  $\pm$ 0,04 сек.

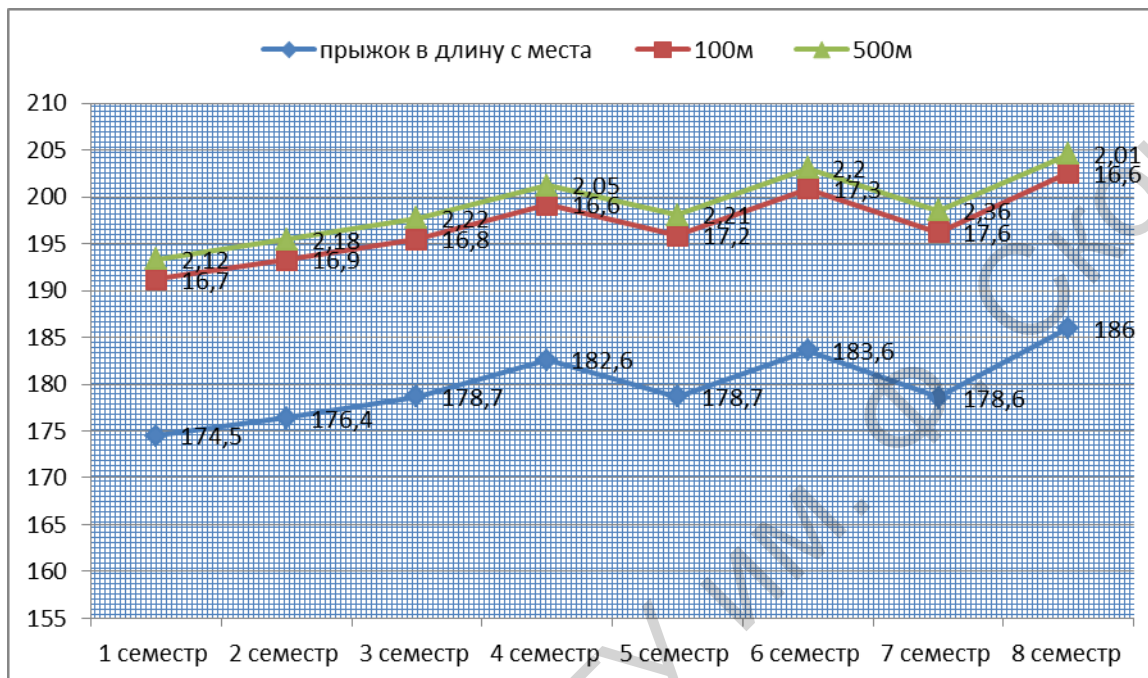


Рисунок 1 – Результаты физической подготовленности студентов экспериментальной группы

В восьмом семестре в экспериментальной группе перед студентами стояла задача: показать уровень физической подготовленности по каждому контрольному упражнению не ниже 6 баллов. Студенты, получившие оценки ниже 6 баллов, будут участвовать в дополнительных занятиях, и пересдавать контрольные тесты. Соответственно в результате поставленной задачи в восьмом семестре показатели физической подготовленности по всем упражнениям выше. Студенты с первой попытки старались показать максимально высокий результат. Далее каждый

студент провел мониторинг своих показателей за весь курс обучения с оформлением таблиц. Полученные результаты вызвали у студентов эмоциональный подъем и осознанное понимание влияния систематических занятий физическими упражнениями на уровень физической подготовленности.

Полученные результаты предполагают, что перед студентами необходимо ставить задачи на определенный результат, (с учетом индивидуальных возможностей); ввести в практику ведение дневника самоконтроля, где будут фиксироваться результаты физической подготовленности по семестрам, объем выполненных нагрузок, количество пропущенных занятий, результаты функциональных проб, мониторинг достижений или неудач с последующим анализом в конце учебного года.