Григоревич, И.В. Мониторинг физической подготовленности студентов как форма оценки эффективности процесса физического воспитания /И.В. Григоревич, А.А. Кукель // Физическая культура. Рекреация. Спорт: материалы IХ Международной научно-практической конференции «Место и роль физической культуры в современном обществе», 28 – 31 мая 2025 г. / Министерство науки и высшего образования РФ, Севастопольский государственный университет ; [отв. ред. В. П. Строшков]. – Севастополь: Интерактивные технологии, 2025. С.36-43.

**УДК 796.01 + 378.1**

**МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**СТУДЕНТОВ КАК ФОРМА ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

***Григоревич Иван Владимирович,*** *кандидат педагогических наук, доцент,*

***Кукель Анна Андреевна****, старший преподаватель, УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»,*

*г. Минск, Республика Беларусь*

GrigorIvanVlad@gmail.com

**Аннотация.** В статье рассматривается значение мониторинга как важного инструмента, с помощью которого выполняется контроль и проводится оценка эффективности процесса физического воспитания учащейся молодежи в высшем учебном заведении, осуществляется анализ и коррекция содержания обучения студентов по предмету физическая культура.

**Ключевые слова:** мониторинг, студенты, физическое воспитание, физическая подготовленность, педагогическое тестирование, анализ результатов.

**MONITORING PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS AS A FORM OF ASSESSING THE EFFECTIVENESS OF THE PHYSICAL EDUCATION PROCESS**

***Grigorevich Ivan Vladimirovich****, candidate of pedagogical sciences, associate professor,* ***Kukel Anna Andreevna****, senior lecturer, Educational Institution "Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank",*

*Minsk, Republic of Belarus*

**Abstract.** The article examines the importance of monitoring as an important tool used to control and evaluate the effectiveness of the physical education process for students in higher education institutions, and to analyze and correct the content of students' education in the subject of physical education.

**Keywords:** monitoring, students, physical education, physical fitness, pedagogical testing, analysis of results.

**Введение**

Физическая подготовленность студентов является одним из ключевых факторов, определяющих не только их здоровье, но и успешность в учебной деятельности, а также в будущей профессиональной жизни. В условиях современного общества, где уровень физической активности молодежи снижается, а распространенность заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, возрастает, мониторинг физической подготовленности становится особенно актуальным. Эффективность процесса физического воспитания в образовательных учреждениях напрямую зависит от способности преподавателей оценивать и анализировать уровень физической подготовки студентов, что позволяет своевременно корректировать средства и методы обучения.

Современные подходы к физическому воспитанию требуют внедрения систематического мониторинга, который обеспечит не только количественную, но и качественную оценку состояния здоровья и физической активности студентов. Это позволит выявить как сильные стороны, так и области, требующие улучшения, что в свою очередь способствует созданию индивидуализированных программ физического воспитания.

Для определения эффективности процесса физического воспитания в Белорусском государственном педагогическом университете был проведен мониторинг физической подготовленности среди студентов факультета начального образования (ФНО) и филологического факультета (ФФ) в начале и конце 2023-2024 учебного года. В мониторинге приняли участие студенты основного отделения 1 курса ФНО и ФФ (соответственно 137 и 78 занимающихся).

**Основная часть**

Результаты тестирования показали, что в тесте «Прыжок в длину с места» результаты студентов ФНО (таблица 1) составили 159,71 см со средним отклонением 16,95 см, тогда как студенты ФФ (таблица 2) показали результат 154,08 см при отклонении 22,85 см. Хотя различия есть, статистическая значимость этого показателя составляет 0,15, что предполагает отсутствие значимого преимущества студентов ФНО в этом тесте.

Таблица 1 – Данные физической подготовленности студентов ФНО в начале и конце учебного года

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Двигательные тесты | (M±m) начало учебн. года | (M±m) конец учебн. года | /tэмп/ | t крит |
| Прыжок в длину с места (см) | 159,71±16,95 | 162,02±18,83 | 0,73 | 1,99 |
| Наклон туловища вперед (см) | 12,49±3,93 | 12,58±4,13 | 0,10 | 2,01 |
| Челночный бег 4 x 9 м (сек) | 11,45±1,17 | 11,13±0,76 | 1,54 | 1,99 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек (раз) | 37,89±9,87 | 38,49±0,16 | 0,32 | 2,00 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 11,08±3,63 | 11,10±3,62 | 0,03 | 2,02 |
| Бег 30 м (сек) | 5,75±0,73 | 5,78±0,73 | 0,44 | 2,02 |

Таблица 2 – Данные физической подготовленности студентов ФФ в начале и конце учебного года

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Двигательные тесты | (M±m) начало учебн. года | (M±m) конец учебн. года | /tэмп/ | t крит |
| Прыжок в длину с места (см) | 154,08±22,85 | 161,35±16,69 | 1,63 | 2,02 |
| Наклон туловища вперед (см) | 12,03±3,91 | 14,66±3,66 | 2,19 | 2,05 |
| Челночный бег 4 x 9 м (сек) | 11,39±0,72 | 10,98±0,70 | 2,55 | 2,01 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек (раз) | 37,03±10,15 | 40,58±8,04 | 2,08 | 2,02 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 8,46±2,49 | 11,05±2,64 | 4,9 | 2,02 |
| Бег 30 м (сек) | 6,44±0,91 | 6,01±048 | 2,45 | 2,03 |

В тесте «Наклон туловища вперед» значения были аналогичными: студенты ФНО продемонстрировали результат 12,49 см (±3,93), а студенты ФФ – 12,03 см (±3,91). Разница между показателями студентов этих факультетов не была статистически значимой (p=0,63), что указывает на схожий уровень развития гибкости.

По результатам челночного бега (4 x 9 м) студенты ФНО показали время 11,45 сек (±1,17), а студенты ФФ – 11,39 сек (±0,72). Здесь также не обнаружено значительных различий (p=0,78), что может свидетельствовать о похожем уровне координационных способностей и скорости реакции у студентов этих факультетов.

При выполнении теста «Поднимание туловища из положения лежа на спине» студенты ФНО показали результат 37,89 раз (±9,87), а студенты ФФ – 37,03 раза. Здесь также различия не были статистически значимыми (p=0,67).

Особого внимания заслуживают результаты, полученные в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», где студенты ФНО достигли показателя - 11,08 раз (±3,63), в то время как студенты ФФ – только 8,46 раз (±2,49). Разница в этих показателях оказалась значительной (p=0,0003), что указывает на более высокий уровень силы верхнего пояса и грудных мышц у студентов ФНО.

В беге на 30 метров студенты ФНО продемонстрировали время 5,75 сек (±0,73), тогда как студенты ФФ - 6,44 сек (±0,91). Этот тест также показал существенные статистические различия (p=0,0001), предполагая более высокие скоростные способности у студентов ФНО.

Таким образом, результаты мониторинга физической подготовленности студентов свидетельствуют о наличии статистически значимых различий в показателях силовой и скоростной подготовленности между обучающимися ФНО и ФФ в начале первого семестра. При этом уровень развития гибкости и координационных способностей протестированных студентов имеет сопоставимые значения, что указывает на отсутствие существенных различий в данных физических качеств.

Мониторинг физической подготовленности в конце учебного года показал, что у студентов ФНО в тесте «Прыжок в длину с места» произошло увеличение среднего значения результата до 162,02±18,83 см, однако разница не достигла статистической значимости по критерию Стьюдента (tэмп = 0,73, tэмп < tкрит). У студентов ФФ показатели в том же тесте увеличились на 7,27 см и достигли 16,69 см. В этом случае tэмп = 1,63 также не дотягивает до критической значимости (tкрит = 2,02).

Для оценки гибкости использовался тест «Наклон туловища вперед». Студенты ФНО показали незначительное увеличение к концу учебного года (12,58 см), однако это изменение также не было статистически значимым (tэмп = 0,10, tэмп < tкрит). У студентов ФФ наблюдалось более заметное улучшение: от 12,03 см до 14,66 см, и это изменение оказалось статистически значимым (t = 2,19, tэмп. > tкрит).

В тесте «Челночный бег 4 x 9 м» студенты ФНО продемонстрировали уменьшение времени с 11,45 сек до 11,13 сек, что также не дало значимого результата по критерию Стьюдента (tэмп = 1,54, tэмп < tкрит). Напротив, студенты ФФ улучшили свои результаты с 11,39 сек до 10,98 сек, что показало статистическую значимость (tэмп = 2,55, tэмп .> tкрит).

При выполнении теста «Поднимание туловища из положения лежа на спине» студенты ФНО показали небольшие изменения к концу учебного года (38,49 раз), без статистической значимости (tэмп = 0,32, tэмп < tкрит). У студентов ФФ результаты улучшились с 37,03 до 40,58 раз и это подтверждается статистической значимостью (tэмп = 2,08, tэмп .> tкрит).

В тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» студенты ФНО показали стабильные результаты (11,08 раз в начале первого семестра и 11,10 раз в конце второго семестра) без статистической значимости (tэмп = 0,03, tэмп < tкрит). У студентов ФФ результаты значительно изменились с 8,46 до 11,05 раз и они были статистически значимыми (tэмп = 4,90, tэмп .> tкрит).

В беге на 30 метров студенты ФНО показали незначительное изменение времени с 5,75 сек до 5,78 сек (tэмп = 0,44, tэмп < tкрит), а у обучающихся на ФФ результаты изменились с 6,44 сек до 6,01 сек, показав статистическую значимость (tэмп = 2,45, tэмп .> tкрит).

**Выводы**

Анализ статистических данных и средних величин исходных показателей контрольных педагогических тестов у студентов основного отделения показывает, что в начале осенних занятий значимых различий в физической подготовленности у студентов не наблюдается. В данном случае можно говорить о типоспецифических физических проявлениях двигательных качеств и способностей у студентов ФНО и ФФ.

По окончании учебного года, к концу весеннего семестра произошли изменения показателей контрольных тестов у студентов ФНО и ФФ, но достоверные сдвиги в большинстве показателей контрольных тестов были у студентов ФФ, которые произошли благодаря использованию на занятиях степ-фитнеса.

В данном случае следует говорить об определенном влиянии педагогических факторов на рост двигательной подготовленности у занимающихся и эффективности процесса физического воспитания в Белорусском государственном педагогическом университете среди студентов, так как показатели тестов улучшились к концу 2023-2024 учебного года.

Физическая подготовленность студентов является важным аспектом их общего развития и здоровья. В условиях современного общества, где наблюдается снижение уровня физической активности среди молодежи, мониторинг физической подготовленности становится не только важной, но и необходимой задачей [1].

Анализ состояния физической подготовленности студентов позволяет выявить их сильные и слабые стороны, определить уровень здоровья и работоспособности, а также разработать рекомендации для повышения физической активности. Важно отметить, что физическая подготовленность влияет не только на здоровье, но и на академическую успеваемость, психоэмоциональное состояние и общую мотивацию к обучению.

Таким образом, мониторинг физической подготовленности студентов представляет собой важный шаг к повышению эффективности процесса физического воспитания в вузах. Установление четких критериев оценки и регулярный анализ полученных данных помогут не только улучшить качество образовательного процесса, но и способствовать формированию у студентов устойчивого интереса к активному образу жизни.

**Литература**

1. Готовцев, Е.В. Мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности студентов как методология анализа и оценки продуктивности процесса физического воспитания / Е. В. Готовцев, Г. Н, Германов, Ю. В. Романова, И. В. Машошина // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». - 2012. - № 1 (83). С.40-45.