

ФЕКИ Людмила Христофоровна

**ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ТУНИССКОЙ МОЛОДЕЖИ,
ОБУЧАЮЩЕЙСЯ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ВУЗАХ ПО
ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И СПОРТУ**

24.00.02 - Физическая культура, физическое воспитание
разных групп населения, физическая
подготовка в Вооруженных Силах

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

диссертации на соискание ученой степени
кандидата наук по физическому воспитанию и
спорту

ЛННБ України ім.В.Стефаника



00760583 (Т)

18 35 790

Диссертация подготовлена в Украинском университете физического воспитания и спорта.

Научные руководители:

доктор медицинских наук, профессор ДУШАНИН Станислав Анатольевич

доктор педагогических наук, профессор ИВАЩЕНКО

Людмила Яковлевна

Официальные оппоненты:

доктор педагогических наук, профессор Сергиенко Л.П.

доктор педагогических наук, профессор Дубогай А.Д.

Ведущая организация: Тернопольский государственный педагогический институт, Министерство просвещения Украины.

Защита состоится "14" марта 1996 года в 14 час. 30 мин. на заседании специализированного ученого совета Д 50.29.01 Украинского государственного университета физического воспитания и спорта (252650, г.Киев-5, ул.Физкультуры, I).

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Украинского государственного университета физического воспитания и спорта (252650, г.Киев-5, ул.Физкультуры, I).

Автореферат разослан "9" октября 1996 г.

Ученый секретарь специализированного ученого совета, д.п.н., профессор

Л.Я.Иващенко

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. На современном этапе развития государства Тунис, характеризующемся преобразованиями различных сторон жизни общества, резко возрастают требования к качеству подготовки специалистов высшей квалификации, в том числе и к специалистам по физическому воспитанию и спорту. При этом одной из важнейших задач в системе высшего образования является создание необходимых условий для гармонического, всестороннего развития личности с учетом ее мотивов, интересов, потребностей и способностей с высокой степенью готовности к социально-профессиональной деятельности (Адырхаев С.Г., Щеглова Л.В., 1990; Готлиб В.М., 1991, 1995; Лекарев В.С., 1991; Выдрин В.М., 1993 и др.).

Однако, существующая в Тунисе система отбора абитуриентов в высшие учебные заведения входит в противоречие с данным положением, поскольку их прием осуществляется без вступительных экзаменов на основе собеседования, рекомендаций министерства образования и аттестата бакалавра по общетеоретическим дисциплинам (рис. 1). Это зачастую приводит в ряды абитуриентов специализированных физкультурных вузов молодежь как с низкой мотивацией, так и низкой физической подготовленностью (Мадани Хафид, 1985).

Между тем, международные стандарты подготовки таких специалистов требуют овладения студентами в процессе обучения их в физкультурных вузах большим объемом знаний по теоретическим и практическим дисциплинам, что предъявляет повышенные требования к физическому состоянию студентов (Волков Л.И., 1989; Гусева Н.Л., 1990; Зайцев Г.К., 1994 и др.).

Несоответствие между такими требованиями и готовностью абитуриентов к обучению в специализированных физкультурных вузах приводит к значительному отсеву студентов в конце первого и второго курсов (Мадани Хафид, 1985; Ben Brahim F., 1992).

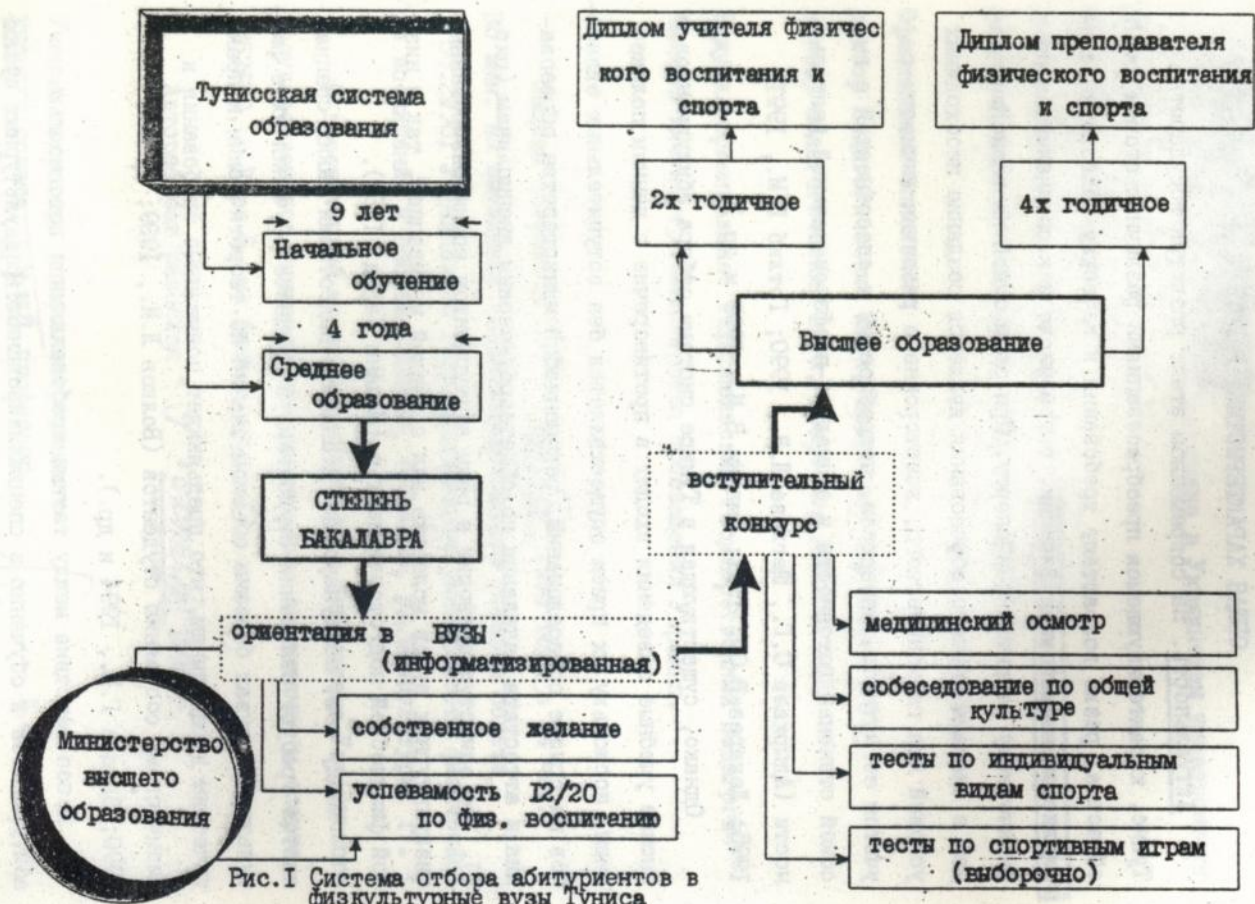


Рис. I Система отбора абитуриентов в физкультурные вузы Туниса

Все вышесказанное предопределяет актуальность разработок по совершенствованию системы отбора абитуриентов в физкультурные вузы с учетом специфики физического состояния тунисской молодежи.

Анализ специальной литературы показал эффективность тестирования физической подготовленности и физического состояния как базиса успешного усвоения теоретических и практических дисциплин (Кравченко В.С., Щербина В.Л., 1989; Дикунев А.М., 1994). Однако до сих пор имеются разногласия в отношении двигательных тестов для оценки отдельных физических качеств, значений их нормативов, системы оценивания результатов у людей разного возраста и пола (Кабачков В.В., 1988; Африканов Л.А., 1989; Бондаревский Е.Я., 1989; Решетников Н.В., 1991; Круцевич Т.Ю., 1995 и мн.др.). Что же касается работ такого направления в Тунисе, то они пока отсутствуют. Данная диссертационная работа открывает цикл работ, посвященных решению этой проблемы.

Рабочая гипотеза исследования основывалась на предположении, что комплексный подход в изучении ведущих факторов физического состояния (психический, морфо-функциональный статус, физическая работоспособность и подготовленность) во взаимосвязи с успеваемостью позволит разработать нормативы физической подготовленности, систему оценки физического состояния и определить критерии отбора абитуриентов для обучения на педагогическое отделение.

Цель исследования – совершенствование системы отбора абитуриентов в физкультурные вузы республики Тунис.

Задачи исследования:

- изучить параметры физического состояния абитуриентов специа-

лизованных физкультурных вузов;

- изучить особенности взаимосвязи между параметрами ведущих факторов физического состояния (морфо-функциональный и психический статус, физическая подготовленность) и успеваемостью студентов I курса;
- разработать нормативы и систему оценки физического состояния, критерии отбора абитуриентов в физкультурные вузы Туниса.

Объектом исследования является система отбора абитуриентов в специализированные физкультурные вузы Туниса.

Предмет исследования заключается в разработке технологии отбора абитуриентов на основе информативных показателей физического состояния.

Теоретическая значимость работы заключается в установлении закономерностей развития ведущих факторов физического состояния тунисских юношей и девушек, обосновании нормативов физической подготовленности и критериев отбора абитуриентов на педагогическое отделение физкультурных вузов.

Практическая значимость работы состоит в разработке простой и эффективной системы оценки физической подготовленности тунисской молодежи, позволяющей практическим работникам легко и просто, при минимальных временных затратах оценивать уровень развития отдельных двигательных качеств, выявлять степень их отклонения от нормативов, определять оптимальные корригирующие воздействия, оценивать эффективность их применения, а также использовать для совершенствования системы отбора абитуриентов в физкультурные вузы Туниса.

Положения, выносимые на защиту:

1. Закономерность взаимосвязи между показателями морфо-функционального, психического статуса, физической подготовленностью и успеваемостью у тунисских юношей и девушек.

2. Нормативы физической подготовленности тунисских юношей и девушек, обучающихся в физкультурных вузах.

3. Система оценки физической подготовленности тунисских юношей и девушек, обучающихся в физкультурных вузах.

Уровень внедрения научных разработок. Полученные в исследованиях результаты были использованы в учебном процессе Высшего Института Физического Воспитания и Спортa республики Тунис, что способствовало совершенствованию системы отбора абитуриентов на различные факультеты и повышению эффективности учебного процесса.

Личный вклад диссертанта определяется постановкой задач, выполнением и обсуждением результатов исследований, апробации диссертационных разработок в учебном процессе студентов Высшего Института Физического Воспитания и Спортa.

Методология, методы и организация исследований. Для решения поставленных задач использован системный подход, заключающийся в изучении взаимосвязей между показателями морфо-функционального статуса, физической работоспособностью и успеваемостью абитуриентов и студентов Высшего Института Физического Воспитания и Спортa Туниса и разработке на этой основе системы тестирования физических возможностей и системы оценки физического состояния тунисской молодежи.

В работе использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; соматометрические (измерение длины и массы тела, окружности и экскурсии грудной клетки, жировых складок отдельных частей тела, расчет индексов физического развития, объема жировой массы) и физиологические (велозерометрия, определение ЧСС и АД, максимального потребления кислорода) методы; психологические методы оценки личностных качеств по методике Тилля Е. (1984); педагогическое тестирование (оценка физической подготовленности по методике Еврофит); педагогический эксперимент; методы статистической обработки данных.

Обследовано 175 юношей и девушек 20–26 лет, поступивших на первый курс Высшего Института Физического Воспитания и Спорта Туниса. Из них девушек было 42 чел., юношей – 133 чел. Контингент обследованных составили студенты, поступившие в 1992–1993 учебном году. Исследования проводились в 3 этапа. На первом этапе у студентов I курса проводилась оценка физического состояния. На втором этапе разрабатывались нормативы, система тестирования и оценка физической подготовленности студенческой молодежи. На третьем этапе проводился педагогический эксперимент, заключающийся в апробации разработанной системы оценки физического состояния в учебном процессе у студентов I-го курса. В педагогическом эксперименте оценивалась эффективность системы тестирования.

Структура и объем работы. Диссертационная работа изложена на 180 страницах машинописного текста, содержит 36 таблиц, 19 рисунков. Состоит из введения, 5 глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы, 10 приложений. В работе использовано 172 литературных источника, из которых 55 иностранных.

ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

При проведении комплексных исследований, заключающихся в изучении морфо-функционального статуса и физической подготовленности у 42 девушек и 134 юношей – абитуриентов Высшего

Института Физического Воспитания и Спорта (г.Тунис) были установлены особенности развития физической подготовленности и факторы, их определяющие и лимитирующие. Это послужило основой для разработки нормативов и системы оценки физической подготовленности, что позволило оптимизировать процесс приема в Вуз и успешного освоения студентами содержания учебной работы.

В результате научных исследований получены 3 группы данных: подтверждающие, дополняющие имеющиеся разработки и абсолютно новые по данному вопросу.

Наши исследования подтвердили зависимость уровня развития физических возможностей от морфо-функциональных особенностей организма, установленную в работах различных авторов (Жекас Б.П., 1977; Бондаревский Е.Я., 1984; Евстафьев Б.В., 1986; Зубов В.А., 1986 и мн.др.), расширили представления о факторах, обуславливающих и лимитирующих физическое состояние (Зациорский В.М., 1979; Душанин С.А., 1980; Пирогова Е.А. и др., 1986; Иващенко Л.Я., 1988 и др.).

Сравнительный анализ значений морфо-функциональных показателей и двигательных качеств, зарегистрированный нами в 1993–1994 г.г. и другими авторами в 1979–1992 г.г. (Ben Khalifa, 1979; Karalov В., 1971; Najri Н., 1985; Ben Brahim, 1992 и др.) у тунисской молодежи показал их положительную динамику за последние 15 лет.

Вместе с тем, по-прежнему остаются некоторые отличия в физическом развитии данного контингента от студентов европей-

ских стран.

Так, у юношей, обследованных нами в 1993-1994 г.г. (табл. I), длина тела была выше, чем у тунисцев такого же возраста, обследованных в 1965-1969 г.г. Karanov B. (1971) и в 1965 г. Najri H. (1965), но аналогична результатам, полученным Ben Brahim (1992) в Тунисе в 1992 г. и Feki J. в 1995 г., и данным юношей стран Магрибе (Алжир, Тунис, Марокко) (Besker R., 1992). Вместе с тем, длина тела у наших обследованных юношей была меньше, чем у бельгийских и российских юношей (Кучкин Л.Н., 1980; Ясиницкий И.В., 1985; Решетников В.В. и др. 1991; Громыко В.В. и др., 1991; Ostyn M et al, 1980).

Процент жировой массы в обследуемой нами группе тунисских юношей был значительно ниже, чем у тунисцев, обследованных в конце 80 г. Ben Khalifa (1979) и в 1992 г. Ben Brahim (1992). Что же касается значений кожно-жировых складок, то одни из них (трицепса, подлопаточная) были меньше на 10-15% в сравнении с тунисцами, обследованными в 1979-1992 г.г. (Ben Khalifa, 1979; Ben Brahim, 1992), но несколько выше, чем у бельгийцев - на 15-20% (Ostyn M et al, 1980). Подвздошная кожно-жировая складка и складка бицепса были несколько выше, чем у тунисцев, обследованных в 1992 г. (Ben Brahim, 1992) и у бельгийцев (Ostyn M. et al, 1980).

У обследованных нами девушек кожно-жировые складки трицепса, подлопаточная и надподвздошная складки, сумма жировых складок были на 10-50% меньше, чем у их сверстниц - соотечественниц, обследованных в 1992 г. (Ben Khalifa, 1979).

У тунисских юношей, обследованных нами, систолическое и диастолическое артериальное давление было в пределах значений, зарегистрированных ранее F. Ben Khalifa (1979). При одинаковых

Таблица I

Значения показателей морфо-функционального статуса и физической подготовленности у тунисских юношей и девушек

Показатели	Девушки, n = 42		Юноши, n = 134	
	X мин - X макс.	$\bar{X} \pm m$	X мин - X макс.	$\bar{X} \pm m$
Длина тела, см	155-178	164,2 \pm 1,59	159-191	174,9 \pm 0,8
Масса тела, кг	43-78	58,6 \pm 1,9	51-84	68,6 \pm 1,0
Сумма кожно-жировых складок, мм	24-99,8	53,0 \pm 3,9	18-68	33,8 \pm 1,2
Окружность грудной клетки, см	62-90	73,4 \pm 1,5	70-95	84,2 \pm 0,7
Экскурсия грудной клетки, см	4-13	9,2 \pm 0,5	3-14	9,2 \pm 0,3
ЧСС в покое, уд/мин	60-85	71,1 \pm 0,98	54-76	68,1 \pm 0,9
АД систолическое в покое, мм рт.ст	110-140	121,2 \pm 2,1	110-150	121,9 \pm 1,2
АД диастолическое в покое, мм рт.ст	60-90	70,7 \pm 2,0	60-90	72,4 \pm 1,1
ЖЕЛ, мл	2000-4300	2943 \pm 131	2000-6400	4000 \pm 110
МПК, мл/мин.кг ⁻¹	20,5-56,0	38,3 \pm 2,5	20,5-63,0	43,8 \pm 1,5
Тест на выносливость, км/ч	5,75-15,75	10,58 \pm 0,68	5,75-17,75	12,21 \pm 0,42
Прыжок в длину с места, см	140-241	188,6 \pm 5,4	162-351	232,7 \pm 4,0
Сед из и.п. лежа на полу, максимальное число повторений	15-30	22,2 \pm 0,8	16-34	24,3 \pm 0,5
Вис на согнутых руках на перекладине, с	32-615	245 \pm 41	101-900	414,5 \pm 20,8
Челночный бег 10х5 м, с	19-25,2	21,4 \pm 0,4	150-233	194,7 \pm 2,66
Наклон туловища вперед сидя на полу, см	0-15	5,0 \pm 1,1	0-16	5,75 \pm 0,5
Тест Фламинго, число попыток в I мин.	0-31	9,0 \pm 1,6	0-22	7,65 \pm 0,6
Кистевая динамометрия, кг	12-33	21,7 \pm 1,3	14-60	35,9 \pm 1,2
Становая динамометрия, кг	60-132	105,3 \pm 4,1	80-210	134,0 \pm 3,6

уровнях систолического артериального давления крови у тунисских, русских (Громыко В.В. и др., 1991) и украинских юношей (Пирогова Е.А., 1986; Иващенко Л.Я., 1988), у тунисских выявлены более высокие значения диастолического артериального давления крови (60 против 72,4 мм рт.ст. в нашем случае).

У обследованных нами юношей были более низкие значения ЖЕЛ, чем у русских юношей (Алешин И.А., Печеник В.И., 1986; Громыко В.В. и др., 1991); если у русских студентов ЖЕЛ была в пределах 4560–4600 мл, у тунисских – на 15% ниже (4000 ± 770 мл).

Показатели кистевой динамометрии у юношей г.Туниса хотя и увеличились по сравнению с 1992 г. (Ben Khalifa, 1979), однако были значительно ниже, чем у украинских, литовских, российских их сверстников (Сбруев Ю.И. и др., 1985, 1986). Величина снижения этого показателя достигала 42,8% по сравнению с украинцами, 22,2% – по сравнению с казахскими, 28,57% – по сравнению с белорусскими и литовскими, 20% – по сравнению с российскими юношами. Кистевая динамометрия у тунисцев, повысившаяся по сравнению с 1992 г. (Ben Khalifa, 1979), была также на 16,16% меньше, чем у алжирцев (Dekkar N.et al, 1990), и вдвое (105%) меньше, чем у бельгийцев (Ostyn M.et al, 1980).

Силовая выносливость мышц брюшного пресса за последние годы несколько возросла. Силовая выносливость мышц верхних конечностей и плечевого пояса была на 25%, 13% выше, чем у тунисских сверстников, обследованных в конце 80-х годов Ben Brahim (1979) и на 25,8% выше, чем у бельгийцев (Ostyn M.et al, 1980). Быстрота одиночного движения, оцениваемая с помощью теппинг-теста, была хуже, чем у бельгийцев на 26,5%. Показатели равновесия за последние годы у тунисских юношей не претерпели существенных изменений. Подвижность позвоночника была почти

вдвое ниже в сравнении с бельгийцами. Выносливость, оцениваемая с помощью теста Leger, не имела аналогов по данному контингенту в литературе. Таким образом, можно сделать вывод, что за последние 15 лет отмечается увеличение длины и массы тела у тунисских девушек и юношей при снижении процента жировой массы. Показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем оставались практически неизменными. Физическая подготовленность также улучшилась, что проявляется в более высоких значениях результатов педагогического тестирования, чем у тунисцев, обследованных в 1971 и в 1993-1994 г.г. При этом отмечено повышение результативности кистевой и становой динамометрии (на 12,9%), динамической силы ног (на 12,1%), силовой выносливости мышц брюшного пресса (на 10,3%) и мышц верхнего плечевого пояса (на 41,3%) при практически неизменности равновесия и быстроты одиночного движения. Однако, как показатели морфологического статуса, так и большинство показателей физической подготовленности у тунисских юношей и девушек были значительно ниже (на 30-50%), чем у европейцев, канадцев, жителей отдельных регионов бывшего СССР. Наибольшие различия отмечены по показателям силовых возможностей и гибкости.

Характерно, что при идентичных значениях ЧСС и систолического артериального давления крови у тунисских юношей были выше значения диастолического артериального давления крови (на 20%), ниже значения ЖЕЛ, чем у европейских и канадских сверстников.

Улучшение показателей морфо-функционального статуса и физической подготовленности за последние 10-15 лет может быть связано с улучшением социально-экономических условий в Тунисе.

Отставание этих показателей от средневозрастных значений аналогичного контингента из европейских стран, России, Украины вероятно, обусловлено климато-географическими, этническими особенностями, а также недостаточно эффективной системой физического воспитания в тунисских школах, последствиями экономического кризиса в 60-70 годах. Все это подтверждает целесообразность разработки национальных нормативов физической подготовленности учащейся молодежи, которые могут стать как программно-нормативной основой физического воспитания, так и инструментом отбора абитуриентов в физкультурные вузы (входной контроль ОФП), методом контроля эффективности физического воспитания.

При изучении корреляционных связей между показателями массы тела и результатами в двигательных тестах установлено, что у девушек избыточная масса тела хотя и приводила к повышению абсолютной величины становой динамометрии ($r = 0,388$, $P < 0,025$), однако, снижала показатель развития мышц спины ($r = -0,450$, $P < 0,005$), уменьшала уровень гибкости ($r = -0,364$, $P < 0,05$), выносливости ($r = -0,359$, $P < 0,05$) и максимального потребления кислорода ($r = -0,394$, $P < 0,01$), экскурсии грудной клетки ($r = -0,392$, $P < 0,01$).

У юношей общая и избыточная масса тела имели положительную связь с абсолютными значениями кистевой и становой динамометрии. Жировая масса тела в большей мере ограничивала результаты в челночном беге 10×5 м ($r = 0,198$, $P < 0,05$). Фундаментальное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем оказывало существенное влияние на физическую подготовленность девушек и, в первую очередь, на уровень развития скоростно-силовых качеств и выносливости. Об этом свидетельствует отрицатель-

ная связь между ЧСС в покое и прыжком в длину с места ($r = -0,305$, $P < 0,05$), удержанием тела на согнутых руках в висе на перекладине ($r = -0,405$, $P < 0,01$), числом переходов из и.п. лежа на спине в сед ($r = -0,396$, $P < 0,01$), объемом бега на выносливость ($r = -0,501$, $P < 0,005$), положительная связь - у ЖЕЛ с результатом в метании медбола ($r = 0,320$, $P < 0,05$); - у МПК с прыжком в длину с места ($r = 0,322$, $P < 0,05$), удержанием тела на согнутых руках в висе на перекладине ($r = 0,319$, $P < 0,05$), объемом бега на выносливость ($r = 0,954$, $P < 0,025$).

У юношей в большей степени, чем у девушек, функциональное состояние кардио-респираторной системы оказывало влияние на уровень почти всех двигательных качеств. Частота сердечных сокращений обнаруживала отрицательную связь со становой динамометрией ($r = -0,250$, $P < 0,025$), прыжком в длину с места ($r = -0,366$, $P < 0,0025$), метанием медбола ($r = -0,301$, $P < 0,005$), числом переходов из положения лежа на спине в сед ($r = -0,356$, $P < 0,0025$), удержанием тела на согнутых руках в висе на перекладине ($r = -0,295$, $P < 0,005$), в беге на выносливость ($r = -0,366$, $P < 0,0025$), положительную связь - с челночным бегом 10x5 м ($r = 0,425$, $P < 0,0025$).

В отличие от девушек, где артериальное давление практически не ограничивало результативность в двигательных тестах, у юношей АД сист. обнаруживало отрицательную связь с объемом бега на выносливость ($r = -0,213$, $P < 0,05$), положительную - с результатами в силовых тестах. Как правило, более высокие цифры АД (до 145/95 и выше) наблюдались у спортсменов силовых видов спорта, имеющих и более высокие значения в силовых тестах, более низкие - у тренирующихся на выносливость.

У юношей значения МПК, как и у девушек, имели положительную связь с прыжком в длину с места ($r = 0,320$, $P < 0,005$), числом переходов из положения лежа на спине в сед ($r = 0,337$, $P < 0,0025$), с объемом бега на выносливость ($r = 0,938$, $P < 0,0025$). Характерно, что между показателями физической подготовленности и успеваемостью по теоретическим и практическим дисциплинам имеется существенная связь в группе обследуемых юношей ($P < 0,05$) и отсутствие таковых у девушек ($P > 0,05$). У юношей отмечены значимые связи между результатами в тестах скоростно-силовой направленности и на выносливость как с общей оценкой, так и большинством оценок по практическим (гимнастика, гандбол, легкая атлетика, плавание) и теоретическим дисциплинам (анатомия, физиология, педагогика, психология).

Весьма существенно, что у тунисцев, поступивших на первый курс специализированного физкультурного вуза, недостаточно были выражены личностные качества, необходимые спортсменам и специалистам по физическому воспитанию. Вместе с тем у лиц с высоким уровнем физического состояния психологическая выдержанность и способность доминировать являются основными личностными качествами, обуславливающими рост уровня большинства двигательных качеств.

Результаты данных исследований были использованы при разработке нормативов и системы оценки физической подготовленности у тунисских юношей и девушек, абитуриентов Высшей национальной школы физического воспитания и спорта.

С целью разработки прогрессивной шкалы оценки результатов учтены перцентильные шкалы. В соответствии с разработками Netiyberg et al (1980), к низкому уровню результата выполнения того или иного теста отнесены значения, которые доступны

более чем для 80%, к ниже среднему - для 60-79%, к среднему - для 40-59%, к выше среднему - для 20-39%, к высокому - менее чем для 20% студентов. В качестве проходного балла приняты значения, доступные для 50% студентов (рис.2). Шкала сформирована на базе 15 ее рангов (классов), что согласуется с рекомендациями Европейского консультативного комитета по физическому развитию. Ранг оценки соответствовал сумме баллов за результат тестирования. При тестировании по системе EUROFIT суммарная оценка должна быть при низком уровне менее 22 баллов, ниже среднего 22-32, среднем - 33-54, выше среднего - 55-88, высоким - 89-165 баллов.

Поскольку для проведения педагогического тестирования по системе EUROFIT тестирование по II тестам занимает много времени (более 30 мин), нами на основе корреляционного анализа отобрано 6 двигательных тестов, имеющих наибольшее число значимых связей с большинством показателей морфо-функционального статуса и физической подготовленностью. У девушек в их число вошли прыжок в длину с места, челночный бег, метание медбола, тест на выносливость и гибкость, частота движений конечности; у юношей - вместо метания медбола - переход туловища в сед из и.п. лежа на спине. В связи с сокращением числа тестов оценка низкого уровня составила от 0 до 6 баллов, ниже среднего - 6-18 баллов, среднего - 19-30, выше среднего - 31-48; высоко - 49-90 баллов.

Для практического использования разработаны таблицы расчета баллов за результаты двигательных тестов и шкала оценки результатов физической подготовленности (табл.2).

Апробация разработанной системы оценки проведена в период вступительных экзаменов у абитуриентов Высшего Института

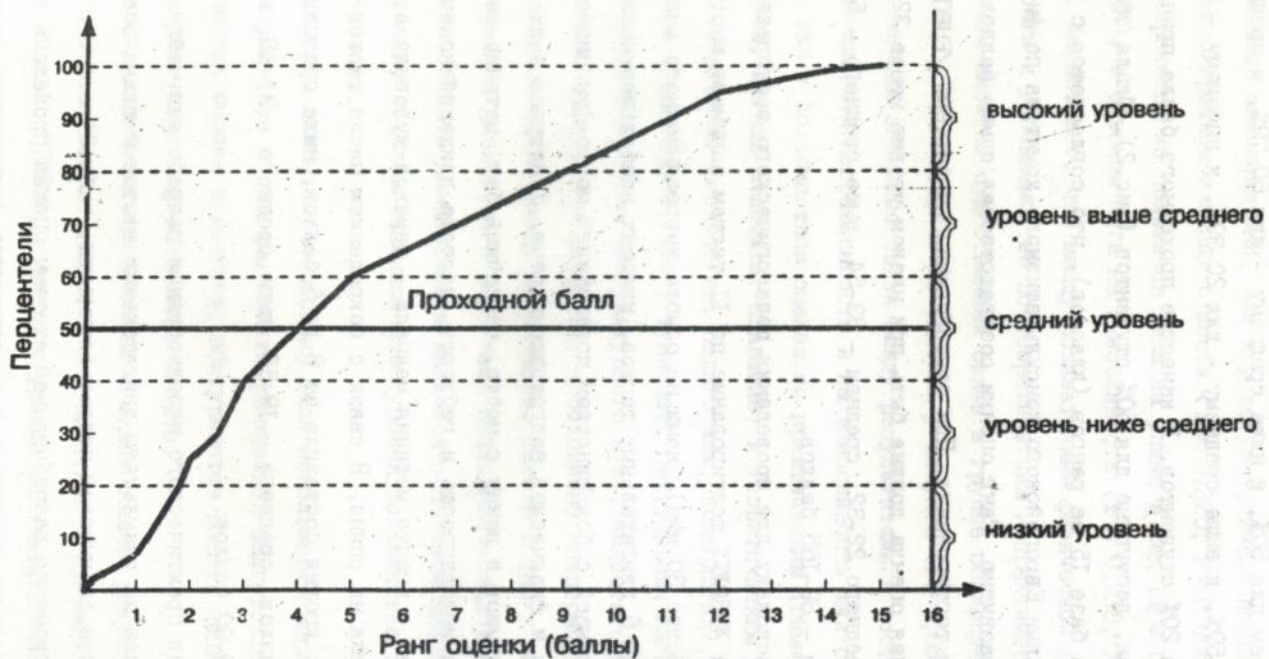


Рис.2. Ранговая оценка физической подготовленности студенческой молодежи

Шкала оценки физической подготовленности тунисских юношей и девушек 18-20 лет

Показатели	У р о в н и				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
МПК, мл/мин. кг ⁻¹	<27 (<33)	27-32 (33-38)	33-43 (39-50)	44-49 (50-55)	>49 (>55)
Метаболический уровень максимальной физической нагрузки, МЕТ	<8 (<9,1)	8-9 (9,1-10,6)	10-12 (10,7-13,7)	13-14 (13,8-15,2)	>14 (>15)
Прыжок в длину с места, см	<172 (<204)	172-177 (204-218)	178-198 (219-247)	199-204 (248-262)	>204 (>262)
Метание медбола, см	<281 (<409)	281-301 (409-439)	302-344 (440-500)	345-365 (501-531)	>365 (>531)
Подъем туловища в сед из и.п. лежа на спине	<17 (<19)	17-19 (19-21)	20-24 (22-26)	25-27 (27-29)	>27 (>29)
Вис на согнутых руках на перекладине, с	<8,1 (<26,7)	8,1-16,0 (26,7-34)	16,1-32,0 (34,1-48,7)	32,1-40,0 (48,8-55,1)	>40,0 (>55,1)
Челночный бег, 10x5 м, с	>23,1 (>21,2)	22,1-23,1 (20,3-21,2)	21-22 (18,6-20,4)	19-20 (17,8-18,7)	<19 (<18,7)
Частота движения конечности в I мин.	<114 (<99)	114-120 (99-108)	121-135 (109-127)	136-143 (128-135)	>143 (>135)
Наклон туловища вперед сидя на полу, см	<1 (<1)	1-2 (1-2)	3-7 (3-5)	8-10 (6-7)	>10 (>7)
Тест Фламинго, кол-во попыток за I мин.	>15 (>13)	12-15 (11-13)	6-12 (5-10)	3-5 (2-4)	<3 (<2)
Бег на выносливость, км/ч	<7,00 (<9,25)	7,00-8,40 (9,25-10,72)	8,41-11,50 (10,73-13,69)	11,60-14,50 (13,70-15,18)	>14,50 (>15,18)
Кистевая динамометрия, кг	<17 (<27)	17-19 (27-31)	20-25 (32-40)	25-28 (41-45)	>28 (>45)
Становая динамометрия, кг	<89 (<107)	89-96 (107-120)	97-113 (121-147)	114-122 (148-161)	>122 (>161)

Условные обозначения: в скобках даны значения показателей для юношей.

Физического Воспитания и Спорта Туниса, а также в учебном процессе первокурсников.

Апробация разработанной системы на практике показала ее эффективность, возможность дифференцированно оценивать результаты, определять степень отклонения индивидуальных данных от нормативов, подбирать оптимальные средства корреляции двигательных качеств, объективно оценивать эффективность занятий, повышать мотивацию к дополнительным самостоятельным занятиям физическими упражнениями студентов с низким уровнем физической подготовленности.

Весьма существенно, что высокий уровень физического состояния у юношей и девушек характеризовался не только нормативными значениями морфологического статуса и функциональных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, но и относительно высокой успеваемостью по практическим и ряду теоретических дисциплин, спецификой проявления личностных качеств. Этим объясняется тот факт, что наибольший "отсев" студентов в процессе обучения был отмечен среди студентов с низкими уровнями физического состояния. Это свидетельствует о том, что разработанная система оценки физического состояния может быть использована не только с целью совершенствования отбора абитуриентов на отделения педагогической направленности, но и с целью оптимизации процесса обучения в специализированном физкультурном вузе.

Сравнительный анализ системы оценок физической подготовленности тунисской молодежи с аналогичными разработками в других странах - Латвии, Российской федеративной республике, Украине, Узбекистане и др. выявил некоторые отличия в оценке отдельных уровней физического развития, что можно объяснить раз-

личными причинами – различиями социальных, экономических условий, этническими и др. особенностями, спецификой предшествовавшего физического воспитания в начальной и средней школе.

В В О Д Ы

1. Сравнительный анализ физического состояния по нашим и данным литературы показал, что за последние 15 лет у туниской молодежи наблюдается повышение физического состояния за счет улучшения морфологического статуса и физической подготовленности: увеличилась длина и масса тела при снижении объема жировой массы; повысилась результативность кистевой и становой динамометрии (на 12,2%); возросли значения динамической силы ног (на 12,1%), силовой выносливости мышц брюшного пресса (на 10,3%) и мышц верхнего плечевого пояса (на 41,3%) при практически неизменных значениях равновесия и частоты одиночного движения.

Однако большинство параметров физической подготовленности у туницев были на 20–50% ниже, чем у европейцев, канадцев, жителей отдельных регионов бывшего СССР. Наибольшие различия отмечены по показателям силовых возможностей и гибкости.

2. Изучение корреляционных взаимосвязей между показателями морфологического статуса и физической подготовленности установило влияние избыточной массы тела у девушек на уменьшение объема беговой нагрузки на выносливость ($r = -0,259, P < 0,05$), снижение уровня МПК ($r = -0,294, P < 0,05$), уменьшение объема грудной клетки ($r = -0,292, P < 0,05$), результатов в прыжках в длину с места ($r = -0,480, P < 0,005$), силы мышц спины ($r = -0,430, P < 0,005$).

3. У девушек показатели кардио-респираторной системы обнаруживают значимую связь с уровнем развития скоростно-силовых качеств и выносливостью, что подтверждается наличием отрицательной связи между ЧСС в покое и прыжком в длину с места ($r = -0,305$, $P < 0,05$), удержанием тела на согнутых руках в висе на перекладине ($r = -0,405$, $P < 0,01$), количеством переходов из положения лежа на спине в сед ($r = -0,396$, $P < 0,01$), объемом бега на выносливость ($r = -0,501$, $P < 0,005$); наличием положительной связи у ЖЕЛ с метанием медбола ($r = 0,320$, $P < 0,05$), у МПК - с прыжком в длину с места ($r = 0,332$, $P < 0,05$), с удержанием тела в висе на перекладине ($r = 0,319$, $P < 0,05$), объемом бега на выносливость ($r = 0,954$, $P < 0,0025$).

4. У юношей в большей мере, чем у девушек, показатели кардио-респираторной системы оказывают влияние на уровень физической подготовленности: ЧСС обнаруживает связь практически со всеми тестами: становой динамометрией ($r = -0,250$, $P < 0,025$), прыжком в длину с места ($r = -0,366$, $P < 0,0025$), метанием медбола ($r = -0,301$, $P < 0,005$), числом переходов туловища из и.п. лежа на спине в сед ($r = -0,356$, $P < 0,0025$), удержанием тела на согнутых руках в висе на перекладине ($r = 0,295$, $P < 0,005$), в челночном беге 10x5 м ($r = 0,425$, $P < 0,0025$), в беге на выносливость ($r = -0,366$, $P < 0,0025$). МПК обнаружило положительную связь с прыжком в длину с места ($r = 0,320$, $P < 0,005$), числом переходов из и.п. лежа на спине в сед ($r = 0,337$, $P < 0,0025$), выносливостью ($r = 0,938$, $P < 0,0025$).

5. Изучение коэффициентов корреляции между показателями физической подготовленности и успеваемостью по теоретическим и практическим дисциплинам показало практически отсутствие значимых связей у девушек и наличие у юношей достоверных связей

между тестами скоростно-силовой направленности и на выносливость как с интегральной оценкой, так и оценками по практическим (гимнастика, гандбол, легкая атлетика, плавание) и теоретическим дисциплинам (анатомия, физиология, педагогика, психология).

6. У абитуриентов Высшего Института Физического Воспитания и Спорта Туниса недостаточно выражены личностные качества, необходимые спортсменам и специалистам по физическому воспитанию: преобладают пассивность, нерешительность, рассеянность, мечтательность, неустойчивость, медлительность, утомляемость, неуверенность в себе, уступчивость, сдержанность, осторожность, скрытость, пессимизм, зависимость.

Установлены определенные отличия проявления личностных качеств студентов от уровня успеваемости. У юношей с удовлетворительным уровнем успеваемости, физической подготовленности психологическая выдержанность и способность доминировать являются основными характеристиками личностного статуса, которые находятся во взаимосвязи со многими физическими качествами, обуславливая их положительную динамику. У девушек с удовлетворительным уровнем успеваемости личностные качества оказывают влияние на выносливость, скоростно-силовые возможности.

У студентов с неудовлетворительной успеваемостью доминирующими свойствами личности являются осторожность, экспрессивность и контроль за действиями, которые выявляют негативную связь с показателями физической подготовленности.

7. На основании изучения уровня развития двигательных качеств и анализа перцентильных шкал разработана ранговая оценка результатов тестирования, шкала оценки физической подготовленности и физического состояния, нормативы физической подготов-

ленности. Использование ранговой оценки физической подготовленности и физического состояния позволило дифференцированно подходить к оцениванию индивидуальных результатов в двигательных тестах и совершенствовать систему отбора абитуриентов на педагогическое отделение в специализированные физкультурные вузы: апробация разработанной системы показала, что основной "отсев" студентов-первокурсников отмечался среди лиц с низкими уровнями физического состояния вследствие низкой успеваемости и пропусками по болезни.

Работы, опубликованные по теме диссертации:

1. Іващенко Л.Я., Благій О.Л., Фекі Л.Х., Георгієва Г.К.

Характеристика нормативів належних норм фізичної працездатності і підготовленості. - Зб. праць "Здоров'я людини: технологія, формування будівника здоров'я у системах освіти і охорони здоров'я України. - Дніпропетровськ, 1995. - с.83-85.

2. Feki Y., Turki L., Feki L. Evaluation anthropo-biometrique chez les students en staps. - Education Physique sport, 1995, № 4, I.S.S.E.P. - Ksar Said, p.29-40.

3. Feki Y., Turki L., Feki L. De l'evaluation criterill... a-la detection des talents sportifs. - Education Physique sport, 1995, № SPECIAL I.S.S.E.P. - Ksar Said, p.24-35.

4. Фекі Д., Іващенко Л.Я., Фекі Л.Х. Оцінка фізичної підготовленості туніських студентів. - Матер. П-ї всеукр. наук.-практ. конф. "Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні", Київ-Луцьк, вид. "Вежа", 1996, с.480-483.

5. Іващенко Л.Я., Благій О.Л., Айрапетова К.Г., Фекі Л.Х. Фізичний стан чоловіків зрілого віку. - Матер. П-ї всеукр. наук.-практ. конф. "Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні", Київ-Луцьк, вид.: "Вежа", 1996. - с.398-399.

FEKI Lyudmila Khristoforovna

Estimation of physical state in Tunisian young people who study in specialized higher institutions of physical education and sport.

Thesis for receiving scientific degree of Candidate of Pedagogical Science in speciality 24.00.02 - Physical Culture, Physical Education for different population groups, Physical Education in Armed Forces.

Ukrainian State University of Physical Education and Sport, Kiev, 1996.

Standards and system of estimation of physical state in Tunisian young people who study in specialized higher institutions of physical education and sport are defended on the basis of morpho-functional status characteristics, physiological features and development level of physical fitness and differential estimation scales included.

ФЕКІ Людмила Христофорівна

Оцінка фізичного стану туніської молоді, що вчиться у спеціалізованих вузах з фізичного виховання та спорту.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук із спеціальності 24.00.02 - Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення, фізична підготовка у Збройних Силах.

Український державний університет фізичного виховання та спорту, Київ, 1996 р.

Захищаються нормативи та система оцінки фізичного стану туніської молоді, що вчиться у спеціалізованих фізкультурних вузах, яка базується на характеристиках морфо-функціонального статусу, психологічних особливостей та рівня розвитку фізичної підготовленості, включає диференційовані оціночні шкали.

Ключові слова: физическое состояние, критерии отбора, комплексная оценка, физическая подготовленность, тунисская молодежь.

Підп. до др. 7.09.96. Формат 60 x 84 1/16 Папір друк. №2
Друк офсетний. Умов. друк арк. 2.0
Тираж 100 пр. Зам. № 154 Безкоштовно.

Віддруковано у типографії ЗАТ "Укрспецмонтажпроект"

439794

AB 35.790

AB 35.790