

УДК 378.172:796.011.3

ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА НА ОСНОВЕ НОРМАТИВОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Прокопенко Л.А.

*Технический институт (филиал) Северо-Восточного федерального университета, Нерюнгри,
e-mail: larisana4@mail.ru*

Для объективного анализа физической подготовленности студентов в период обучения в вузе разработана шкала оценки результатов тестирования физических качеств. В основе разработки лежит введение нормативов нового комплекса ГТО, базирующегося на концепции о трудности выполнения нормативов, а также методика разработки шкалы оценок, предложенная в примерной учебной программе вузов по физической культуре 1990 года. Введены альтернативные тесты на быстроту и выносливость с учетом неблагоприятных климатических условий Севера, где расположен вуз. Балльная система оценки позволяет оценивать отдельные стороны физической подготовленности студентов. Разработанная шкала применяется для промежуточной аттестации студентов в период зимней и летней сессий, а также для оценки подготовки молодых людей к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Ключевые слова: аттестация студентов, физическая подготовленность, шкала оценок, нормативы комплекса ГТО

PHYSICAL FITNESS TESTING STUDENTS BASED ON THE STANDARDS OF THE COMPLEX «READY FOR LABOUR AND DEFENCE»

Prokopenko L.A.

*Technical Institute (branch) of North-Eastern Federal University, Neryungri,
e-mail: larisana4@mail.ru*

For objective analysis of physical preparedness of students in the period of study at the University developed a rating scale of test results of physical qualities. The core of the development lies the introduction of the new standards set by the complex RLD based on the concept of the difficulty of compliance, and methods development of the scale of assessments proposed in the indicative curriculum of universities of physical culture, 1990. Introduced alternative tests for speed and endurance given the adverse climatic conditions of the North, where the institution is located. The point system allows to rate certain aspects of physical preparedness of students. The developed scale is used for the intermediate certification of students during winter and summer sessions, as well as to assess the training of young people to meet the requirements of Russian Physical Culture and Sport GTO Complex.

Keywords: certification of students, physical fitness, rating scale, standards of the complex RLD

Физическое состояние студентов следует понимать как совокупность результатов, характеризующих физическое развитие, функциональные возможности, уровень развития основных двигательных способностей и состояния здоровья. Объективная оценка физического состояния и установление его динамики во времени и количестве являются непременными условиями эффективного управления учебно-тренировочным процессом. Построение процесса физического воспитания в вузе ведется в соответствии с Учебной программой [1].

Примерная учебная программа дисциплины «Прикладная физическая культура» для вузов отражает требования государственного образовательного стандарта, а также может быть расширена с учетом регионально-территориальных, социокультурных и климатических факторов, материально-технических условий. Учебная дисциплина «Прикладная физическая культура» предусматривает контроль физической подготовленности студентов, которую

кафедры физической культуры оценивают по балльно-рейтинговой системе. На протяжении более 25 лет мы можем наблюдать, что существенных изменений в подходе к оценке физической подготовленности студентов не происходит.

Так, базисная учебная программа дисциплины «Физическая культура» для вузов 1990 г. содержала более 10 контрольных тестов для оценки физической подготовленности студентов и включала практически все виды испытаний современного комплекса ГТО с оценкой в очках [2].

Примерная программа 2010 г. включила оценку в баллах трех обязательных тестов физической подготовленности, соответствующих предыдущей программе, но с учетом массы тела испытуемого в беге на 3000 м и подтягиваниях на перекладине у мужчин и в беге на 2000 м у женщин [1].

Многочисленные исследования показывают, что показатели физической подготовленности и уровня здоровья населения нашей страны, в том числе студенческой мо-

лодежи, неуклонно снижаются. Это определило необходимость издания Указа Президента Российской Федерации В.В. Путина (2014 г.) и дальнейшую разработку нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) для различных возрастных групп населения России, предусматривающего выполнение установленных государством нормативов.

Нововведение вызвало интерес и желание попробовать свои силы по выполнению нормативов комплекса ГТО у студентов. В то же время это вызвало интерес у преподавателей вузов: выяснить, как справляются студенты с нормативами комплекса ГТО [3–6]. А также возник вопрос: как оценить уровень физической подготовленности студентов в балльной системе в соответствии с нормативами ВФСК ГТО. В настоящее время интеграция комплекса ГТО и программы обучения в вузе на уровне контроля результатов не наблюдается. Но кто же, как не кафедры физической культуры, должны готовить молодых людей к выполнению нормативов ВФСК ГТО?

Цель работы – разработать шкалу оценивания показателей физической подготовленности с учетом нормативных требований комплекса ГТО VI ступени для промежуточной аттестации студентов.

Материалы и методы исследования

В основе получения информации о состоянии и эффективности деятельности занимающихся в процессе многолетних учебных занятий по физической культуре лежит педагогический контроль с использованием адекватного тестирования. Тест – это контрольное упражнение, результат которого можно рассматривать как качественный и количественный показатель физической подготовленности. Педагогические тесты дают возможность объективно и комплексно определять отдельные стороны физической подготовленности студентов, оценить эффективность используемых средств и методов, выделить основные и вспомогательные упражнения для контроля над уровнем развития физических качеств. В соответствии с методикой обучения преподавателю необходимо планировать и регулировать физическую нагрузку в строгом соответствии с возможностями организма занимающихся, способствовать развитию у них высокого уровня адаптации к мышечным напряжениям, т.е. соблюдать принципы физического воспитания – доступности и индивидуализации. Разрабатываемые тесты и нормативы позволяют в большей степени учесть различия в физическом состоянии студентов, методически целесообразно по-

дойти к проведению учебного процесса, определить уровень развития физических качеств каждого студента.

Для оценки физического состояния студентов мы опирались на следующие методические приемы, направленные на создание системы непрерывного контроля:

1) определение оптимального объема показателей;

2) выбор тестов, достаточно полно отражающих искомые показатели и в то же время удобных для массовых измерений.

Физическая подготовленность студентов оценивается относительной шкалой оценок, разработанных на базе модельных статистических показателей подготовленности с учетом региональных, возрастных и половых особенностей.

В основу разработки нашей шкалы оценивания показателей тестирования положена система нормативно-тестирующей части ВФСК ГТО, предусматривающая установки, заложенные в концепции о трудности выполнения нормативов: 70% испытуемым должны быть посильны нормативы бронзового знака отличия, 60% – серебряного и 20% – золотого [7].

Вместе с тем мы опирались на систему разработки шкалы оценок физической подготовленности, реализованной в учебной программе по дисциплине «Прикладная физическая культура» для студентов вузов, согласно которой оценке 5 баллов соответствует 20% лучших результатов (граница – 20-й перцентиль), оценкам 4, 3, 2 и 1 балл – границы 40-го, 60-го, 80-го, 90-го перцентилей соответственно [8].

Технический институт (филиал) Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова (ТИ (ф) СВФУ) расположен в Южной Якутии. Этот северный регион характеризуется неблагоприятными погодными условиями в период сдачи сессий студентами. В связи с чем кафедра физического воспитания ТИ (ф) СВФУ внесла для проведения текущей аттестации дополнительные тесты физической подготовленности: челночный бег 5x10 м и челночный бег в течение 40 с по длине волейбольной площадки, как альтернативные тесты на быстроту и выносливость, и разработала методику их проведения в условиях спортивного зала [9].

Объем выборки студентов для определения количественных показателей при расчете нормативных значений, соответствующих пяти выделяемым уровням физической подготовленности, составил: 201 чел. возрастной группы 18–24 года, 31 чел. возрастной группы 25–29 лет мужского контингента; 151 чел. и 22 чел. соответствующих возрастных групп женского контингента.

Результаты исследования и их обсуждение

На основании изученных материалов и методик для оценки физической подготовленности студентов ТИ (ф) СВФУ мы разработали шкалу оценивания показателей тестирования основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Из комплекса ГТО были взяты упражнения VI ступени возрастной группы 18–29 лет, с делением на подгруппы: 18–24 лет и 25–29 лет. Для мужчин это обязательные испытания – 4 теста: 1) бег 100 м, 2) бег 3 км, 3) подтягивание из виса на высокой перекладине, 4) наклон вперед с прямыми ногами из положения стоя на гимнастической скамье; испытания по выбору – 1) прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Для женщин обязательные испытания – также 4 теста комплекса ГТО: 1) бег 100 м, 2) бег 2 км, 3) подтягивание из виса на низкой перекладине, 4) наклон вперед с прямыми ногами из положения стоя на гимнастической скамье и два испытания по выбору – 1) прыжок в длину с места толчком

двумя ногами, 2) поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (количество раз за 1 мин.). Из испытаний по выбору женщинам предлагается выполнить один тест, с которым лучше справляются. Таким образом, для оценки текущей аттестации определили по 5 тестов для мужчин и женщин.

В связи с неблагоприятными погодными условиями в период летней сессии, а также в период зимней сессии в качестве альтернативных тестов для мужчин и женщин нами введены: тест на быстроту – челночный бег 5x10 м и тест на скоростную выносливость – челночный бег 40 с на волейбольной площадке 18 м.

Тесты измеряются в разных единицах, результаты тестирования представляются в виде баллов по шкале от 1 до 5. С практической точки зрения такая шкала отражает уровень физической подготовленности: 1 балл – низкий, 2 балла – ниже среднего, 3 балла – средний, 4 балла – выше среднего, 5 баллов – высокий и дает возможность понимания и оценивания занимающимися своих результатов.

Таблица 1

Шкала оценивания показателей физической подготовленности
мужского контингента студентов

№ п/п	Тестовые упражнения	Оценка в баллах				
		1	2	3 бронза	4 серебро	5 золото
Мужчины от 18 до 24 лет						
Обязательные испытания (тесты)						
1	Бег на 100 м (с)	15,6	15,4	15,1	14,8	13,5
или	Челночный бег 5x10 м (с)	14,1	13,9	13,5	13,2	13,0
2	Бег на 3 км (мин, с)	14,40	14,20	14,00	13,30	12,30
или	Челночный бег 40 с на площадке 18 м (м)	155	160	165	175	185
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	5	7	9	10	13
4	Наклон вперед с прямыми ногами стоя на гимнастической скамье (см)	– 2	0	6	7	13
Испытания (тесты) по выбору						
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	215	230	240
Мужчины от 25 до 29 лет						
Обязательные испытания (тесты)						
1	Бег на 100 м (с)	15,7	15,4	15,0	14,6	13,9
или	Челночный бег 5x10 м (с)	14,5	14,2	14,0	13,6	13,4
2	Бег на 3 км (мин, с)	15,30	15,10	14,50	13,50	12,10
или	Челночный бег 40 с на площадке 18 м (м)	150	155	160	175	180
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	5	7	9	10	12
4	Наклон вперед с прямыми ногами стоя на гимнастической скамье (см)	– 5	0	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору						
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	225	230	240

Таблица 2

Шкала оценивания показателей физической подготовленности женского контингента студентов

№ п/п	Тестовые упражнения	Оценка в баллах				
		1	2	3 бронза	4 серебро	5 золото
Женщины от 18 до 24 лет						
Обязательные испытания (тесты)						
1 или	Бег на 100 м (с)	18,7	17,9	17,5	17,0	16,5
	Челночный бег 5x10 м (с)	15,0	14,8	14,5	14,1	13,4
2 или	Бег на 2 км (мин, с)	12,30	11,55	11,35	11,15	10,30
	Челночный бег 40 с на площадке 18 м (м)	130	140	150	160	170
3 или	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	5	8	10	15	20
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	6	8	10	12	14
4	Наклон вперед с прямыми ногами стоя на гимнастической скамье (см)	0	5	8	11	16
Испытания (тесты) по выбору						
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	170	180	195
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены (раз за 1 мин)	25	30	34	40	47
Женщины от 25 до 29 лет						
Обязательные испытания (тесты)						
1 или	Бег на 100 м (с)	19,0	18,3	17,9	17,5	16,8
	Челночный бег 5x10 м (с)	15,4	15,1	14,8	14,3	13,8
2 или	Бег на 2 км (мин, с)	12,30	12,10	11,50	11,30	11,00
	Челночный бег 40 с на площадке 18 м (м)	120	130	140	150	160
3 или	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	5	8	10	15	20
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	6	8	10	12	14
4	Наклон вперед с прямыми ногами стоя на гимнастической скамье (см)	0	3	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору						
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	165	175	190
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены (раз за 1 мин)	20	25	30	35	40

В разрабатываемой шкале оценки показателей физической подготовленности студентов мы определили нормы испытаний на оценки 5, 4 и 3 баллов в соответствии с золотым, серебряным и бронзовым знаками отличия ВФСК ГТО. И включили альтернативные тесты на быстроту и скоростную выносливость, рассчитав их количественные показатели для баллов 5–3 в соответствии с методикой расчетов в комплексе ГТО. Также сделали количественные расчеты для нормативов на 2 и 1 балл в отобранных испытаниях комплекса ГТО и тестах на быстроту и скоростную выносливость по методике для учебных программ вузов.

Шкалы оценивания показателей физической подготовленности студентов и студенток представлены в табл. 1 и 2.

Разработанная нами шкала оценки показателей физической подготовленности

студентов утверждена научно-техническим советом ТИ (ф) СВФУ и введена в рабочие программы преподавателей с 1 сентября 2016 г. Данные контрольные тесты и нормативы физической подготовленности являются обязательными для промежуточной и итоговой аттестации студентов основной группы. В учебных группах тестирование проводится в форме соревнований, борьбы за результат.

Заключение

Для объективного анализа физической подготовленности студентов в период обучения в вузе нами разработана шкала оценивания результатов тестирования основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости для студентов и студенток возрастной группы 18–29 лет. В основу разработки положена интеграция нового комплекса ГТО и программы обуче-

ния в вузе на уровне контроля результатов. Учитывая неблагоприятные климатические условия Севера, где расположен вуз, нами расширена шкала оценки введением альтернативных тестовых упражнений: на быструю – добавлен челночный бег 5x10 м и скоростную выносливость – челночный бег 40 с на площадке 18 м.

Данная система оценки показателей физической подготовленности студентов, разработанная в соответствии с нормативами комплекса ГТО VI ступени и с учетом региональных особенностей Севера, проста и доступна, позволяет тестировать и оценивать отдельные стороны физической подготовленности студентов. Шкалу оценивания показателей физической подготовленности можем предложить для промежуточной аттестации студентов в период зимней и летней сессий, а также для оценки подготовки молодых людей к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Список литературы

1. Примерная программа дисциплины «Физическая культура» [Электронный ресурс]. – URL: <http://fgosvo.ru/uploadfiles/ppd/20110323164024.pdf> (дата обращения: 10.06.2017).
2. Физическая культура: Общесоюзная базисная учебная программа для высших учебных заведений. – М.: Государственное образование СССР, 1990. – 22 с.
3. Голубина О.А., Кочнев А.В., Агеева О.Н. Оценка выполнения комплекса ГТО у студенток Северного вуза // Научный альманах. – 2015. – № 4 (6). – С. 106–110.
4. Королев В.Г. Нормативы по физической подготовленности студентов вузов // Молодой ученый. – 2017. – № 8. – С. 391–394.
5. Прокопенко Л.А., Мороз А.А., Черцова А.И. Формирование готовности студентов ТИ (ф) СВФУ к выполнению нормативов комплекса ГТО // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 12 (142). – С. 103–107.
6. Устинов И.Е. Физическая подготовленность студентов вуза относительно норм комплекса ГТО // Современная педагогика. – 2017. – № 3.; URL: <http://pedagogika.snauka.ru/2017/03/6760> (дата обращения: 30.04.2017).
7. Уваров В.А., Булавина Т.А. Результаты апробации действующих нормативных требований I–VI ступени ВФСК ГТО // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: сборник научных трудов III Международной научно-практической конференции (27 февраля 2015 г.). – Ульяновск: УлГТУ, 2015. – С. 236–239.
8. Обоснование нормативов программы по физическому воспитанию студентов (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 1989. – 26 с.
9. Прокопенко Л.А., Полкова К.А. Особенности контрольных тестов и оценка физической подготовленности студентов вуза в условиях Севера // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 2.; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=26365> (дата обращения: 30.06.2017).