

УДК 796.06:378.1

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

¹Воронин С.М., ¹Воронов Н.А., ²Зверев С.А.

¹ФГБОУ ВО «Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова»,
Ярославль, e-mail: n.voronov@uniyar.ac.ru;

²ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный морской технический университет»,
Санкт-Петербург

В работе рассматриваются вопросы профессионально-прикладной физической подготовки студентов непрофильных вузов и комплексной оценки их готовности к профессиональной деятельности. В настоящее время в большей степени реализуются традиционные подходы к данному виду подготовки, направленные на получение обучающимися знаний и формирование необходимых умений. Профессионально-прикладная физическая подготовка требует хорошей психологической и физической подготовки к избранной деятельности. Общая профессиональная физическая подготовка может изменяться в соответствии с задачами подготовки. Для каждой профессии выбирается свой уровень развития психофизических качеств, а также определенный набор профессиональных знаний, умений и навыков. На основании экспертных оценок была проведена комплексная оценка профессионально-прикладной физической подготовки студентов всех факультетов Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. В статье рекомендованы пробы и тесты как для всех видов деятельности, так и для отдельных факультетов, рекомендуемые с учетом будущей специальности, позволяющие корректировать профессионально-прикладную физическую подготовку студентов данного факультета. Тестирование обучающихся позволяет корректировать физическую подготовку будущих специалистов с учетом избранного вида деятельности.

Ключевые слова: физическая подготовка, обучающиеся, физические качества, высшее учебное заведение, специальность, тесты, пробы

COMPREHENSIVE ASSESSMENT OF VOCATIONAL PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

¹Voronin S.M., ¹Voronov N.A., ²Zverev S.A.

¹Yaroslav State University named after P.G. Demidov, Yaroslavl, e-mail: n.voronov@uniyar.ac.ru;

²St. Petersburg State Maritime Technical University, St. Petersburg

The work deals with issues of vocational and applied physical training of students of non-core universities in a comprehensive assessment of their readiness for professional activity. More traditional approaches to this type of training are now being implemented to provide learners with the knowledge and skills they need. Vocational and applied physical training requires good psychological and physical preparation for selected activities. General physical training may vary according to training objectives. Each profession selects its own level of development of psychophysical qualities, as well as a certain set of professional knowledge, skills and skills. On the basis of expert assessments, a comprehensive assessment of vocational and applied physical training of students of all faculties of the Yaroslav State University named after P.G. Demidov was carried out. The article recommends samples and tests both for all types of activities and for individual faculties, recommended taking into account the future specialty, gives an assessment of readiness of future specialists, recommended according to the specialty, allowing to adjust vocational and applied physical training of students of this faculty. Testing of students, allows to adjust physical training of future specialists taking into account the chosen type of activity.

Keywords: physical training, students, physical qualities, higher education institution, specialty, tests, samples

В современной России наметились изменения, касающиеся поиска путей повышения эффективной деятельности социальных институтов, в числе которых изменения затронули и систему образования.

Изменения в системе образования требуют формирования новой личности, способной самоизменяться, самосовершенствоваться и адаптироваться в профессионально-трудовой деятельности и общественной жизни [1, с. 4].

Одной из важнейших задач физической подготовки студентов является подготовка специалиста-профессионала.

Вопрос профессионально-прикладной физической подготовки студентов, несмотря

на научные исследования в данной области, является актуальным в формировании необходимых знаний, умений и навыков способствующих совершенствованию личности.

Интеграция изученного материала и практики физической подготовки студентов непрофильных вузов в системе высшего образования привели нас к выводу, что основой реформирования физической подготовки студентов может служить личностно-ориентированная парадигма образования, сущность и особенности реализации которой в процессе физической подготовки студентов [2, с. 34].

Для каждой профессии выбирается свой уровень развития психофизических качеств,

а также определенный профессиональный набор знаний, умений и навыков [3, с. 246].

В практике профессионально-прикладной физической подготовки необходимо получить общую комплексную оценку профессионально-прикладной физической подготовленности [4].

Вопросы профессионально-прикладной физической подготовки студентов определяются особенностями их будущей профессиональной деятельности и необходимо знать:

– профессиональные заболевания выбранной специальности и условия их профилактики;

– индивидуальный комплекс ЛФК с учётом профессии и состояния здоровья;

– организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой с учетом имеющегося заболевания и негативного влияния профессии на организм;

– формирование потребности в здоровом образе жизни, активной жизненной позиции, умение организовать активный досуг;

– раскрытие двигательных возможностей, повышение общей и особенно специальной работоспособности и укрепление защитных сил организма;

– восстановление нарушенного заболевания функционального состояния и переход к профессионально-прикладной физической подготовке с учетом особенностей течения заболевания [5].

Цель исследования: подбор тестов и проб по профессионально-прикладной физической подготовке студентов для ком-

плексной оценки их готовности к профессиональной деятельности.

Объект исследования: студенты всех факультетов ЯрГУ им. П.Г. Демидова в процессе их физической подготовки к избранному виду деятельности.

Материалы и методы исследования

На основании экспертных оценок нами проведена комплексная оценка профессионально-прикладной физической подготовки студентов всех факультетов ЯрГУ им. П.Г. Демидова. Многие пробы, тесты, нормативы являются общими для нескольких или даже всех специальностей вуза.

Как отмечает А.В. Буриков с соавторами, суммарная оценка выполнения тестов общей физической и профессионально-прикладной подготовленности для основной группы определяется по среднему количеству баллов, набранных во время всех тестов (табл. 2), при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл, которые озвучиваются студентам заранее (табл. 1) [6].

– «отлично» выставляется при набранной сумме баллов, соответствующей интервалу от 80 % до 100 % от максимально возможного количества баллов, что соответствует формированию компетенции на высоком уровне;

– «хорошо» выставляется при набранной сумме баллов, соответствующей интервалу от 72 % до 79 % от максимально возможного количества баллов, что соответствует формированию компетенции на продвинутом уровне;

– «удовлетворительно» выставляется при набранной сумме баллов, соответствующей интервалу от 60 % до 71 % от максимально возможного количества баллов, что соответствует формированию компетенции на пороговом уровне;

– «неудовлетворительно» выставляется при набранной сумме баллов, составляющей менее 60 % от максимально возможного количества баллов, что соответствует несформированной компетенции.

Таблица 1

Оценка выполнения тестов общей физической и профессионально-прикладной подготовленности по количеству баллов

Оценка тестов общей физической и профессионально-прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Суммарная оценка в баллах	15–17	18–19	20–25

Таблица 2

Нормативы оценивания определения физической подготовленности студентов основной медицинской группы I–III курсов

Название тестов	Женщины					Мужчины				
	оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек.)	15,7	16,3	17,0	17,8	18,8	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Бег 500 м (сек.)	1,50	1,55	2,00	2,05	2,10					
Бег 1000 м (мин, сек.)						3,20	3,30	3,40	3,50	4,00
Бег 2000 м (мин, сек.)	10,15	10,45	11,15	11,45	12,15					
Бег 3000 м (мин, сек.)						12,00	12,40	13,10	13,50	14,20

Окончание табл. 2										
Название тестов	Женщины					Мужчины				
	оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
Бег на лыжах 5000 м – муж. (мин, сек) 3000 м – жен. (мин, сек)	18,00	18,30	19,30	20,00	21,00	23,50	25,00	26,25	27,45	28,30
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от г/скамейки (кол-во раз)	16	14	12	10	8					
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз)						50	40	30	25	20
Поднимание ног в висе на перекладине до касания перекладины (кол-во раз)						13	11	9	7	5

На учебно-тренировочных занятиях в каждом семестре студенты основной группы выполняют не более пяти тестов контроля общей физической подготовленности (табл. 3) [6].

Таблица 3

Распределение тестов контроля общей физической подготовленности по семестрам

Форма текущего контроля	Семестры (женщины)						Семестры (мужчины)						
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	
Бег 100 м		+			+		+				+		+
Бег 500 м	+		+		+								
Бег 1000 м							+		+			+	
Бег 2000 м		+		+		+							
Бег 3000 м								+		+			+
Бег на лыжах 3000 м	+		+		+								
Бег на лыжах 5000 м							+		+		+		
Прыжок в длину с места, см	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подтягивание на перекладине							+		+		+		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от г/скамейки	+	+	+	+	+	+							
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола							+	+	+	+	+	+	+
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены	+	+	+	+	+	+							
Поднимание ног в висе на перекладине до касания перекладины								+		+			+

Результаты исследования и их обсуждение

Профессионально-прикладная физическая подготовка (теория, методика, практика) оценивается методом экспертной оценки специальностей кафедры физического воспитания согласно тестирования. При этом учитывается специальность будущего специалиста [7].

– Для всех специальностей

Проба Руфье, Гарвардский степ-тест, удержание горизонтального положения тела, сгибание и разгибание рук, ходьба 5 с, мост, расстановка шахмат, корректур-

ная проба, прыжок с одного препятствия на другое [8].

– Для специальностей физического факультета

Проба Руфье, Гарвардский степ-тест, задержка дыхания на вдохе и выдохе, бег под горку и в горку по закрытому маршруту, тесты для оценки гибкости плечевых и тазобедренных суставов, кружение а наклона, плавание 200 м, ведение мяча попеременно двумя руками, корректурная проба, прыжок в воду с вышки на эмоциональную устойчивость, прыжок с одного препятствия на другое, марш-бросок тесты для оценки силовой выносливости мышц

брюшного пресса и спины, удержание горизонтального положения тела.

– *Для специальностей математического факультета*

Проба Руфье, задержка дыхания на выдохе и вдохе, проба Шафранского, проба Яроцкого, Гарвардский степ-тест, марш-бросок, плавание 200 или 400 м, бег 200 или 400 м, бросок баскетбольного мяча о корзину, лазание по вертикальному канату, лестнице, преодоление специальной полосы препятствий, аппаратурный метод оценки мышечной выносливости, бег по линии, теппинг-тест рукой, сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты, ходьба, челночный бег, лазание на четвереньках, передача мяча в круг, преодоление лабиринта, бег по сложному закрытому маршруту в гору и с горы, перешагивание через гимнастическую палку, тесты для оценки гибкости в плечевых и тазобедренных суставах, «сложение чисел с переключением», перебрасывание мяча, лабиринтные игры, сборка кубика Рубика, прыжки в воду для оценки эмоциональной устойчивости, прыжок вверх с двух ног с площадки.

– *Для специальностей исторического факультета*

Пробы Руфье, Розенталя, Шафранского, задержка дыхания на вдохе и выдохе, проба Троцкого, Гарвардский степ-тест или тест PWC170, жим штанги от груди, бросок ядра снизу вперед, плавание 200 м, бег 200 м, преодоление специальной полосы препятствий, тест Юхаша, тест Виноградова, сгибание и разгибание рук, приседания, наклоны, повороты, бег высоко поднимая колени, быстрая ходьба, бег, челночный бег, преодоление лабиринта, тесты для оценки гибкости плечевых суставов, мост, переднее равновесие, стоя на повышенной опоре, устойчивость после кувырков, кружения в наклоне, хождение по фигурному бревну, падение спиной, марш-бросок.

– *Для специальностей факультета биологии и экологии*

Проба Руфье, Гарвардский степ-тест, простая проба Ромберга, «зацеп», «складной нож», удержание горизонтального положения тела, толкание ядра на заданное расстояние, сгибание и разгибание рук в упоре, стойка на носках со штангой на плечах, теппинг-тест рукой, сгибание и разгибание рук, приседания, наклоны, повороты, ходьба, челночный бег, установка предмета, расстановка карманных шахмат, ловля теннисных мячей, перебрасывание и ловля теннисного мяча лежа на кивоте, тесты для оценки гибкости плечевых и тазобедренных суставов, сложение чисел с переключением, ведение мяча поперемен-

но двумя руками, проба «перепутанные линии», переднее равновесие [8].

– *Для специальностей факультета психологии*

Проба Руфье, сложная проба Ромберга, устойчивость после кувырков, кружения в наклоне, проба Яроцкого, ортостатическая проба, велоэргометрический тест PWC170 или Гарвардский степ-тест, сжимание динамометра с заданным усилием, бросок баскетбольного мяча в корзину, прыжок в длину с места на заданное расстояние, тест Юхаша, вис на согнутых рунах, удержание штанги полусогнутыми ногами или «зацеп», аппаратурный метод изменения мышечной выносливости – второй способ, бег со старта, бег по линиям, аппаратурные методы измерения простой двигательной реакции, реакции с выбором, теппинг-тест рукой, ногой, сгибание и разгибание рук, приседания» наклоны, выкрут назад с гимнастической пайкой, поднимание рук вверх – назад; наклоны туловища вперед из положения сидя, устойчивость после кувырков, быстрый бег по сложному закрытому маршруту, преодоление лабиринта, фигурная езда на велосипеде, одновременное ведение двух мячей, отыскивание чисел разного цвета, лабиринтные игры, тест на эмоциональную устойчивость, падение спиной, сборка кубика Рубика после стандартной физической нагрузки, бег по фигурному бревну, проба «перепутанные линии».

– *Для специальностей факультета ИВТ*

Проба Руфье, Гарвардский степ-тест, ортостатическая проба, пробы Ромберга, Троцкого, устойчивость после кувырков, кружение в наклоне, подтягивание, подъем силой, лазание по вертикальному канату, лестнице, тест Юхаша, «зацеп», перехват мяча, бег по линии, аппаратурный тест на РДО, передача мяча в круг, тесты для оценки гибкости плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов, одновременное ведение двух мячей, отыскивание чисел с переключением, корректурная проба, прыжок с закрытыми глазами, прыжок с одного препятствия на другое, бег, марш-бросок.

– *Для специальностей факультета социально-политических наук*

Пробы Руфье, Ромберга, Яроцкого, ортостатическая и клиноростатическая пробы, Гарвардский степ-тест, бег 12 мин, бросок баскетбольного мяча в корзину, одновременное ведение двух мячей, лазание по вертикальному канату, лестнице, по горизонтальной лестнице, тест Юхаша, вис на согнутых руках, «зацеп», измерение аппаратурным методом простой двигательной реакции, теппинг-тест рукой, сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты, ходь-

ба, бег 3 с, расстановка карманных шахмат, ловля теннисных мячей, передача мяча на круг, верхняя передача волейбольного мяча, тесты для оценки гибкости в плечевых и тазобедренных суставах, переднее равновесие на повышенной опоре, устойчивость после кувырков, кружение в наклоне, расстановка шахмат, проба «память на числа», сборка кубиков, падение спиной, прыжок вверх с двух ног с площадки, маршбросок, прыжок с вышки на эмоциональную устойчивость.

– Для специальностей юридического факультета

Пробы Руфье, Ромберга, Гарвардский степ-тест, наклоны, повороты, установка предмета, бег, расстановка карманных шахмат, аппаратный метод определения точности и координации движений рук, ловли теннисных мячей, подбрасывание и ловля теннисных мячей лежа на животе, тесты для оценки гибкости плечевых суставов, тест «сложение чисел» с переключением, ведение мяча двумя руками, расстановка шахмат, проба «перепутанные линии», прыжки со скакалкой, проба «память на числа», игра «16», «3», складывание кубиков, выбор карточки, складывание кубика Рубика после 30 приседаний за 45 с.

– Для специальностей экономического факультета

Проба Руфье, орто- и клиностатическая пробы, Гарвардский степ-тест, тесты для оценки статической выносливости мышц брюшного пресса, спины, расстановка карманных шахмат, тесты для оценки гибкости в плечевых и тазобедренных суставах, «сложение чисел с переключением», перебрасывание мяча, хождение по фигурному бревну с жонглированием теннисными мячами, отыскивание чисел с переключением, расстановка шахмат, корректурная проба, прыжки со скакалкой, проба «память на числа», складывание кубика Рубика, выбор карточки, прыжки со скакалкой, корректурная проба после пробы Руфье [8].

Выводы

Предлагаемые пробы и тесты для комплексной оценки профессионально-прикладной физической подготовки студентов, подобранные методы экспертной оценки имеют большое значение в определении профессиональной подготовленности обучающихся.

Даны оценки готовности будущих специалистов, рекомендуемые с учетом специальности, позволяющие корректировать профессионально-прикладную физическую подготовку студентов данного факультета. Таким образом, работа по комплексной оценке профессионально-прикладной физической подготовки студентов является безусловно перспективной и требует должного продолжения и совершенствования.

Список литературы

1. Лубышева Л.И. Теория и практика физической культуры: новые векторы развития // Теория и практика физической культуры. 2010. № 9. С. 3–5.
2. Воронин С.М., Воронов Н.А., Новожилова С.В., Новиков В.В., Афонина И.П. Влияние организационной культуры вуза на формирование ценностной сферы студенческой молодежи с исследовательской точки зрения // Вестник Рыбинской государственной авиационной технической академии им. П.А. Соловьева. 2016. № 4 (39). С. 63–67.
3. Григорьева И.В., Волкова Е.Г., Кузнецов И.В., АLEXИНА О.В., Сушков А.В. Профессионально-прикладная направленность физической подготовки студентов лесотехнических вузов // Актуальные направления научных исследований XXI века: теория и практика. 2014. Т. 2. № 2–3 (7–3). С. 246–248.
4. Давиденко Д.Н. Социальные и биологические основы физической культуры и здорового образа жизни. СПб.: СПбГТУ, БПА, 2001. 366 с.
5. Елизарова Е.М. Физическая культура. Уроки двигательной активности. М.: Советский спорт, 2013. 95 с.
6. Буриков А.В., Балабин Н.Н., Гладких И.П. Физическая культура (нормативная и практическая часть): методические указания. Ярославль: ЯрГУ, 2008. 54 с.
7. Кикотя В.Я., Барчукова И.С. Физическая культура и физическая подготовка. М.: ЮНИТИ, 2016. 431 с.
8. Романова Е.С. 147 популярных профессий: Психологический анализ профессиограммы. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Аспект Пресс, 2011. 416 с.