

указывает большее (на 14,0%) увеличение ЖЕЛ в ЭГ по сравнению с КГ ($p < 0,05$).

ВЫВОДЫ

Таким образом, в процессе проведенного исследования было доказано, что направленные комплексные занятия физическими упражнениями, включающие общеукрепляющие, корригирующие, и дыхательные упражнения со статодинамическим напряжением, способствуют расширению функциональных возможностей организма, физической работоспособности, увеличению гибкости позвоночника, силовых качеств и, как следствие, эффективному формированию правильной оси позвоночника относительно тела. Сопряжение игровых форм проведения занятия с корригирующей гимнастикой способствует повышению психоэмоционального состояния детей, улучшению межмышечной координации, формированию стабильного навыка сохранения равновесия и в целом физического развития детей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андрианов В.А. Заболевания и повреждения позвоночника у детей и подростков / В.А. Андрианов, Г.А. Баиров, В.И. Садофьева. – Санкт-Петербург : Медицина, 2011. – 256 с.
2. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие / Т.П. Бегидова. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2018. – 191 с.
3. Бондаренко А.Е. Изменение подвижности поясничного отдела позвоночника средствами оздоровительной физической культуры / А.Е. Бондаренко, А.В. Пиминенкова // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования : Сборник материалов VII Международной научно-методической конференции, посвященной 100-летию юбилею Республики Башкортостан. – Уфа, 2019. – С. 273–278.
4. Потапчук А.А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата дошкольников средствами физического воспитания / А.А. Потапчук, Т.В. Волосникова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта – 2008. – № 4 (38). – С. 60–63.
5. Чечетин Д.А. Корригирующая гимнастика с детьми при нарушениях костно-мышечного взаимоотношения позвоночного столба: практическое пособие для инструкторов-методистов физической реабилитации / Д.А. Чечетин. – Гомель :, 2020. – 28 с.

REFERENCES

1. Andrianov, V.A., Bairov, G.A. and Sadofieva, V.I., (2011), *Diseases and injuries of the spine in children and adolescents*, Medicine, St. Peterburg.
2. Begidova, T.P. (2018), *Fundamentals of adaptive physical culture, Study guide*. 2nd ed., Yurayt Moscow.
3. Bondarenko, A.E. and Piminenkova, A.V. (2019), "Changes in the mobility of the lumbar spine by means of recreational physical culture, *Collection of materials of the VII International scientific and methodological Conference dedicated to the 100th anniversary of the Republic of Bashkortostan Physical culture and sport in the system of higher and secondary vocational education*, Ufa, pp. 273–278.
4. Potapchuk, A.A. and Volosnikovs, T.V., (2008) "Correction of disorders of the musculoskeletal system of preschoolers by means of physical education *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* Vol. 38. No., pp. 60–63.
5. Chechetin, D.A. (2020), *Corrective gymnastics with children with disorders of the musculoskeletal relationship of the spinal column Practical guide*. Gomel.

Контактная информация: irma1775@mail.ru

Статья поступила в редакцию 17.04.2023

УДК 796.011.3

ОБОСНОВАНИЕ ВЫБОРА КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В КАЧЕСТВЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ
Галина Владимировна Боброва, кандидат педагогических наук, Ольга Валерьевна Подкопаева, старший преподаватель, Оренбургский государственный университет,

Аннотация

В статье представлен материал исследования, целью которого является отбор контрольных упражнений для включения их в фонд оценочных средств рабочих программ дисциплин по физической культуре. Актуальность исследования обусловлена необходимостью составления комплекса контрольных заданий, отвечающего критериям образовательного процесса по физической культуре в не профильном высшем учебном заведении, в соответствии с наличием материально-технической базы и уровню физической подготовленности обучающихся. Результаты комплексного тестирования позволили дать оценку каждому упражнению и отобрать из них 7, соответствующих требованиям образовательного процесса не профильного вуза.

Ключевые слова: студенты, физические упражнения, контрольное тестирование.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.04.p30-34

JUSTIFICATION OF THE CHOICE OF CONTROL EXERCISES AS EVALUATION TOOLS OF PHYSICAL CULTURE DISCIPLINES AT THE UNIVERSITY

Galina Vladimirovna Bobrova, the candidate of pedagogical sciences, Olga Valerievna Podkopaeva, the senior teacher, Orenburg State University

Abstract

The article presents the research material, the purpose of which is to select control exercises to include them in the fund of evaluation tools of work programs of disciplines in physical culture. The relevance of the study is due to the need to compile a set of control tasks that meet the criteria of the educational process in physical culture in a non-specialized higher educational institution, in accordance with the availability of the material and technical base and the level of physical fitness of students. The results of the comprehensive testing allowed us to evaluate each exercise and select 7 of them that meet the requirements of the educational process of a non-specialized university.

Keywords: students, physical exercises, control testing.

ВВЕДЕНИЕ

Определение уровня развития физических качеств обучающихся является одной из главных сторон педагогического контроля преподавателя за процессом спортивной тренировки. Ученые, изучая роль контрольных испытаний в процессе многолетней физической подготовки, отмечают их значимость для построения педагогического процесса. Методически обоснованное, поэтапное проведение контрольных мероприятий дает более конкретное осмысление тренировочного процесса. Возможность видеть рост достижений обучающихся не только в спортивной специализации, но и в общем физическом развитии позволяет преподавателям планировать и корректировать образовательный процесс.

Одним из направлений оценки физической подготовленности в практике физической культуры и спорта является контрольные упражнения – специализированные и стандартизированные двигательные действия, выполняемые с максимальным усилием, которые отражают отдельные стороны физического развития.

Вопросы контрольного тестирования в спорте обобщены, синтезированы и представлены авторским коллективом А.А. Гореловым, О.Г. Румба, В.Л. Кондаковым, Е.Р. Яхонтов и Л.Л. Ципиным [2]. Подводя итоги многолетнего исследования, ученые отмечают значимость контрольных испытаний и тестирования как основного инструмента оценки, контроля, прогнозирования, а также общего критерия эффективности в сфере физической культуры и спорта. При этом огромный арсенал методов тестирования, их взаимосвязь с инструментарием смежных дисциплин (включая медико-биологические дисциплины), обязывает преподавателей подбирать методики, согласно контингенту занимающихся, в соответствии с целями исследования и параметрами, которые будут подвергаться оценке. В соответствии с рекомендациями ученых нами были проведены исследования на базе

Оренбургского государственного университета.

Целью нашего исследования является – подбор системы контрольных упражнений, отвечающих критериям образовательного процесса дисциплин по физической культуре в высшем учебном заведении, в соответствии с наличием материально-технической базы и доступностью для обучающихся.

В Оренбургском государственном университете на сегодняшний день обучается 15000 студентов. Кафедра физического воспитания является межфакультетской, что обязывает составлять рабочие программы, и соответственно фонд оценочных средств, ориентируясь на студенческий контингент – юноши и девушки в возрасте 19–23 года, преимущественно ранее никогда не занимавшихся спортом [1].

Актуальность исследования обусловлена необходимостью в подборе упражнений контрольного тестирования для включения их в фонд оценочных средств рабочей программы. Комплекс контрольных упражнений должен отличаться несложностью выполнения для студентов и простотой измерения показателей для преподавателей.

При подборе системы контрольных упражнений исследователи рекомендуют руководствоваться следующими правилами: возможностью проводить испытания в обстановке, одинаковой для всех занимающихся; доступностью контрольных упражнений; простотой измерения и оценки; наглядность её результатов испытаний для самих занимающихся.

Для контроля за уровнем общей физической подготовленности занимающегося большое значение придается комплексному тестированию, когда оценка подготовленности обучающегося определяется по нескольким основным контрольным упражнениям. Для этого из всей массы тестов, характеризующих уровень физической подготовленности, отбираются главные показатели, в наибольшей степени определяющие уровень тренированности. Для выявления уровня физической подготовленности студентов первого курса мы применяли контрольные упражнения избирательного воздействия, на оценку определенного физического качества. Так как, таких упражнений огромное количество нами на начало исследования были выбраны 16 упражнений. Базовыми упражнениями являлись упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [3].

Контрольные тестирования проводились преподавателями кафедры физического воспитания в начале I семестра – сентябрь-октябрь. В исследовании было задействовано 8 групп студентов первого курса обучения – 60 девушек и 80 юношей (всего 140 человек), прием контрольных нормативов осуществляли 8 преподавателей. Тестирования проводились на стадионе и в спортивных залах на занятиях по физической культуре. Преподаватели заполняли результаты тестирования в карточки, при этом по десятибалльной шкале давалась оценка сложности приема тестирования. К сложности приема контрольного норматива относится – наличие материальной базы и технического оснащения, мотивация студентов к выполнению упражнений, соответствие физической подготовленности тестируемых к техническим и физическим требованиям упражнения, гендерное предпочтение, объективная оценка, удобство преподавателя. Например, упражнение «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» оценивается как упражнение 2 уровня сложности, так как отмечается легкость выполнения и приема контрольного норматива, а также наличие скамеек во всех спортивных залах университета. Упражнение «рывок гири» преподаватели отнесли к уровню сложности 10, так как только в одном зале присутствует инвентарь для выполнения данного упражнения, и многие студенты выполняли это упражнение впервые, следовательно, не были технически к нему подготовлены. Результаты комплексного тестирования были занесены в сводную таблицу (таблица). При этом как результат тестирования в таблицу были занесены данные по количеству студентов в процентах, справившихся с заданием – сдавших нормативы на удовлетворительно (бронзовый значок) и выше.

Таблица – Оценочные результаты выполнения упражнений в системе комплексного тестирования

	Упражнение	Девушки %	Юноши %	Сложность	Рейтинг
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	78,3	86,2	4	5
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	-	72,5	5	8-9
	Подтягивание из виса на низкой перекладине	71,6	-	6	8-9
3	Приседание на одной ноге, вторая выпрямлена вперед (лев. правой, кол-во)	58,3	62,5	6	13
4	Бег на 3000 м (юноши), 2000 м (девушки)	83,3	86,2	2	6
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	100	96,3	2	2
6	Рывок гири 16 кг	-	40	10	16
7	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	75	72,5	6	10
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине	100	100	4	1
9	Бросок набивного мяча 5,5 кг	33,3	72,5	5	11
10	Прыжок в длину с места	83,3	96,2	3	3
11	Прыжок в длину с разбега	58,3	77,5	8	14
12	Челночный бег 3x10 метров	86,7	86,2	2	5
13	Бег на 100 метров	86,3	93,7	3	4
14	Прыжок на скакалке, 30 сек, кол-во раз	71,6	62,5	6	12
15	12-минутный бег	78,3	80	7	7
16	Передача и ловля баскетбольного мяча, отскочившего от стены 3 м – 30 с	41,7	72,5	7	15

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Систематизирование результатов контрольных нормативов, а также оценка преподавателей по итогам работы, позволили составить рейтинг упражнений, отличающихся доступностью в проверке и оценке выполнения упражнения как преподавателем, так и собственно тестируемым в выполнении упражнения. В ходе приема контрольных упражнений было выявлено ряд неудобств, связанных с материально-технической базой университета. Например, на сегодняшний день в одном спортивном зале одновременно занимаются 2-3 группы (40–60 человек), что увеличивает время приема контрольных нормативов, требует повышенного внимания со стороны преподавателя, а также исключает возможность приема некоторых контрольных нормативов одновременно в трех группах из-за недостаточной площади спортивной площадки.

ВЫВОД

Данная работа имеет практическое значение. Результаты исследования позволили выбрать физические упражнения избирательного воздействия для оценки уровня физической подготовленности студентов не профильного вуза, наиболее полно отличающиеся простотой измерения, доступностью выполнения в условиях материально-технической базы вуза: бег 100 м.; бег 2000 м (девушки), бег 3000 м (юноши); челночный бег 3x10 м; поднимание туловища из положения лежа; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Данные упражнения рекомендованы для включения в фонд оценочных средств рабочей программы дисциплин по физической культуре.

ЛИТЕРАТУРА

1. Боброва Г.В. Технология построения системы физического воспитания студентов с учетом уровня их компетенций / Г.В. Боброва, Т.В. Нурмагова, И.В. Горшенина // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. – Вып. 1. – С. 9–16.
2. Горелов А.А. Методы тестирования и контрольных испытаний в научных исследованиях в сфере физической культуры и спорта / А.А. Горелов, О.Г. Румба, А.В. Сысоев и др. // Новое в психолого-педагогических исследованиях. – 2020. – № 2 (58). – С. 14–26.

3. ВФСК ГТО [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gto.ru/> (дата обращения 23.03.2023).

REFERENCES

1. Bobrova G.V., Nurmatova T.V. and Gorshenina I.V.(2018) “Technology of building a system of physical education of students taking into account the level of their competencies”, *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport*, No, 1. pp. 9–16.

2. Gorelov A.A., Rumba O.G., Sysoev A.V. and Kondakov V.L. (2020) “Methods of testing and control tests in scientific research in the field of physical culture and sports”, *Novoe v psihologoTipedagogicheskikh issledovaniyah*. № 2 (58). pp. 14–26.

3. *VFSK GTO*, available at: <https://www.gto.ru/> (accessed 23. march 2023)

Контактная информация: galya.bobrova.71@mail.ru

Статья поступила в редакцию 09.04.2023

УДК 796.012.2:378

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СТАТИЧЕСКОЙ КООРДИНАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ НА ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Александр Сергеевич Болдов, кандидат педагогических наук, доцент, Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва; *Наталья Владимировна Белякова*, кандидат психологических наук, доцент, Московский государственный университет технологий и управления им. К.Г. Разумовского, Москва; *Вера Владимировна Беляева*, кандидат педагогических наук, доцент, Пензенский государственный университет, Пенза; *Алла Константиновна Миляева*, старший преподаватель, Государственный университет просвещения, Москва

Аннотация

Цель исследования – провести педагогическую оценку трансформации статической координации студентов-психологов, её направленности, в рамках освоения ими универсальных компетенций здоровьесберегающего блока дисциплин. Методы и организация исследования. В данном исследовании дается педагогическая оценка функционального состояния студентов-психологов в области статической координации на основе классических методик функционального тестирования (проба Бондаревского, проба Ромберга), а также использования методики – теста с гимнастической палкой. Результаты исследования. В ходе эксперимента выявлена статистически достоверная положительная динамика трансформации функционального состояния студентов-психологов в статической координации, особенно это проявилось в экспериментальном тесте с гимнастической палкой. Выводы. В ходе исследования подтвердилась актуальность применения дидактической наполненности рабочих программ для улучшения статической координации студентов, динамика изменений по всем тестированиям достоверно положительная, а комбинированный показатель от 3-х проб не достаточно валиден в практическом применении.

Ключевые слова: студенты, ловкость, статическая координация, психологи, проба Бондаревского, проба Ромберга, физическая культура, контрольные нормативы, профессионально-прикладная физическая подготовка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.04.p34-38

PEDAGOGICAL EVALUATION OF PSYCHOLOGIST STUDENTS' STATIC COORDINATION DURING THE ELECTIVE COURSES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Alexander Sergeevich Boldov, the candidate of pedagogical science, docent, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow; *Nathalia Vladimirovna Belyakova*, the candidate of psychological science, docent, Moscow State University of Technology and