

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНОЙ ЧАСТИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В ВУЗЕ

Павлова И.В.<sup>1</sup>, Герман Е.В.<sup>1</sup>, Павлов В.Е.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> ФГБОУ ВО «Омский государственный университет путей сообщения», Омск, ira-kosya@mail.ru;

<sup>2</sup> ФГБОУ ВО «Омский государственный технический университет», Омск, ira-kosya@mail.ru

---

Повышение уровня физической подготовленности и здоровья студентов, формирование мотивации и заинтересованности к регулярным занятиям физической культурой и спортом являются наиболее значимыми задачами процесса физического воспитания студентов. Дисциплина «Физическая культура и спорт» является обязательной для изучения в высших учебных заведениях нашей страны, также обязательным является контроль качества освоения дисциплины студентами. В статье рассматривается вопрос совершенствования контрольно-нормативной части дисциплины «Физическая культура и спорт». Авторы статьи предлагают разработанные ими контрольные нормативы и балльно-рейтинговую систему для оценки физической подготовленности студентов нефизкультурных вузов в рамках учебной дисциплины «Физическая культура и спорт». Данная система имеет дифференциацию нормативов по медицинским группам и соответствует реальному уровню физической подготовленности студентов, выявленному в данном исследовании. Внесенные в контрольно-нормативную часть рабочей программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» изменения в соответствии с состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности способствуют более адекватному оцениванию студентов и повышению мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Разработанные нормативы являются доступными и представляют посильную трудность для обучающихся. Данная система оценки физической подготовленности может быть использована для студентов разного уровня здоровья и физической подготовленности.

---

Ключевые слова: физическая подготовленность, студенты, физическая культура, контрольные нормативы.

## IMPROVEMENT OF THE CONTROL AND REGULATORY PART OF THE DISCIPLINE «PHYSICAL EDUCATION AND SPORT» AT THE UNIVERSITY

Pavlova I.V.<sup>1</sup>, German E.V.<sup>1</sup>, Pavlov V.E.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Omsk State Transport University, Omsk, ira-kosya@mail.ru;

<sup>2</sup> Omsk State Technical University, Omsk, ira-kosya@mail.ru

---

Increasing the level of physical fitness and health of students, the formation of motivation and interest in regular physical culture and sports are the most significant tasks of the process of physical education of students. The discipline «Physical education and sport» is compulsory for studying in higher educational institutions of our country, it is also obligatory to control the quality of mastering the discipline by students. The article discusses the issue of improving the control and normative part of the discipline «Physical education and sports». The authors of the article propose the control standards developed by them and the point-rating system for assessing the physical fitness of students of non-physical culture universities within the framework of the discipline «Physical education and sport». This system has a differentiation of standards for medical groups and corresponds to the real level of physical fitness of students identified in this study. The changes made to the control and normative part of the work program for the discipline «Physical education and sports» in accordance with the state of health and the level of physical fitness contribute to a more adequate assessment of students and an increase in motivation for physical culture and sports. The developed standards are accessible and constitute a feasible difficulty for students. This system for assessing physical fitness can be used for students of different levels of health and physical fitness.

---

Keywords: physical fitness, students, physical education, control standards.

«Физическая культура и спорт» является учебной дисциплиной любого высшего учебного заведения России. Рабочая программа дисциплины предусматривает обязательный мониторинг физической подготовленности обучающихся. Ориентируясь на типовую программу и научные исследования по уровню физической подготовленности современных

студентов, вузы самостоятельно разрабатывают контрольно-нормативную часть данного документа.

Положительная динамика этих показателей лучше всего демонстрирует качество проведения занятий по физической культуре в любом учебном заведении. Знание учащимися своих показателей физической подготовленности позволяет сформировать осознанное отношение студентов к своему здоровью и педагогическому процессу.

В настоящее время в многочисленных исследованиях отмечается низкий уровень физической подготовленности студентов [1-3]. Можно отметить и предпринятые попытки авторов разобраться с причинами такого положения и скорректировать нормативы физической подготовленности [4-6]. Однако данная проблема до сих пор требует своего решения. Требования, предъявляемые к уровню физической подготовленности студентов в учебных программах дисциплины «Физическая культура и спорт», часто остаются либо завышенными, либо заниженными, что негативно сказывается на мотивации студентов к занятиям физической культурой. Такая ситуация связана с меняющимся образом жизни современного человека, который находит свое отражение в уровне физической подготовленности [2, 3, 7]. Проблема разработки адекватных физическому состоянию контрольно-нормативных требований периодически возникает и является естественной, что предполагает проведение новых исследований.

#### **Материал и методы исследования**

Предметом исследования явилось соответствие контрольно-нормативной части дисциплины «Физическая культура и спорт» уровню физической подготовленности студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения «Омский государственный университет путей сообщения» (ОмГУПС (ОМИИТ)).

Исследование позволит разработать методику педагогического контроля физической подготовленности студентов, способствующую повышению уровня физической подготовленности и здоровья студентов, формированию мотивации и заинтересованности к занятиям физической культурой и спортом.

Организуя наше исследование, мы предположили, что анализ уровня физической подготовленности и здоровья современных студентов позволит внести коррективы в контрольно-нормативную часть дисциплины «Физическая культура и спорт» и разработать подходы к совершенствованию учебного процесса.

Для изучения уровня физической подготовленности была взята выборка 248 человек (128 девушек и 120 юношей I–III курсов – студентов ОмГУПС). Уровень физической подготовленности изучался с помощью тестов, представленных в контрольно-нормативной части рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» ОмГУПС (табл. 1).

Таблица 1

Средние показатели результатов выполнения контрольных нормативов студентами ОмГУПС

№ п/п	Контрольные тесты	$X \pm \sigma$ (юноши)	m	$X \pm \sigma$ (девушки)	m
1	Медленный наклон вперед с прямыми ногами из основной стойки (балл)	3,6±1,4	0,1	4,3±0,7	0,06
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	14,3±11,4	0,1	3,8±4,8	0,4
3	Прыжок в длину с места (см)	225,4±19,4	1,8	188,7±33	2,9
4	Поднимание и опускание туловища из положения лежа (кол-во раз)	–	–	32,9±15,2	1,3
5	Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	–	–	2±3,2	0,3
6	Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	8,2±5,4	0,5	–	–
7	Поднимание прямых ног до угла 90° на тренажере в упоре на предплечьях (кол-во раз)	18,6±9,7	0,88	–	–

Большинство студентов имеют низкий уровень физической подготовленности, который ограничивает успешное выполнение контрольных нормативов по дисциплине «Физическая культура и спорт». Контрольные нормативы в рабочей программе дисциплины ориентированы на среднестатистические показатели данной возрастной группы и нормы комплекса ГТО VI ступени. Наибольшие трудности для девушек вызывают тесты «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» для основной и подготовительной групп и «подтягивание в висе лежа» для специальной медицинской группы. Наибольшие трудности для юношей вызывают тесты «подтягивание на перекладине», «поднимание прямых ног до угла 90° на тренажере в упоре на предплечьях» для основной и подготовительных групп, а также «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» для специальной медицинской группы. Занижены требования по тестам «поднимание и опускание туловища из положения лежа» и «медленный наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» у юношей и девушек.

Для изучения физического состояния студентов ОмГУПС был проведен анализ медицинских карт, на основании которого нами были получены данные о количестве студентов, отнесенных к разным группам здоровья.

Всего было изучено 2185 медицинских карт студентов I курса за 3 года (2017, 2018 и 2019 гг.), из них 744 карт девушек, 1441 карта юношей. Данные представлены в таблице 2.

Таблица 2

## Количество студентов ОмГУПС, отнесенных к разным группам здоровья

Год	Основная группа			Подготовительная группа			Специальная группа			Освобожденные		
	юн.	дев.	общее	юн.	дев.	общее	юн.	дев.	общее	юн.	дев.	общее
2017	322	178	500	52	50	102	61	32	93	17	15	32
2018	272	170	442	105	91	196	51	37	88	19	17	36
2019	242	107	349	108	70	178	72	41	113	23	33	56

Из полученных данных видно, что состояние здоровья студентов, поступающих на I курс, на протяжении последних лет ухудшается.

Так, снижается доля студентов, отнесенных к основной медицинской группе, за 3 года на 18 % (68% в 2017 г., 58% в 2018 г., 50% в 2019 г.). Доля же студентов с отклонениями в состоянии здоровья неуклонно возрастает. Доля студентов с незначительными отклонениями в состоянии здоровья (подготовительная группа) увеличилась на 12% (14% в 2017 г., 26% в 2018 г., 26% в 2019 г.); с отклонениями, позволяющими выполнять невысокие физические нагрузки (специальная группа), – на 3% (13% в 2017 г., 12% в 2018 г., 16% в 2019 г.), с серьезными отклонениями в состоянии здоровья (освобожденные от занятий физической культурой) – на 3% (5% в 2017 г., 4% в 2018 г., 8% в 2019 г.).

Такие показатели обнаружены не только нами. Количество студентов специальной медицинской группы увеличивается из года в год. В некоторых вузах данный показатель достигает 40%. Студенты основной и подготовительных групп также с трудом справляются с контрольными нормативами по физической подготовке.

По данным большинства авторов, нормативы ВФСК «ГТО» не выполняют в среднем 60% студентов, где отстающими качествами чаще всего называются силовая выносливость и общая выносливость.

Контрольно-нормативная часть дисциплины «Физическая культура и спорт» является необходимым инструментом оценки результатов освоения учебного материала. Мы предположили, что посильная трудность контрольных нормативов будет способствовать положительному отношению студентов к физкультурным занятиям. В то же время недоступность выполнения нормативов, наоборот, может отталкивать от занятий.

При определении отношения студентов к занятиям физической культурой и выполнению контрольных нормативов с помощью анкетирования было выявлено, что получение зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт» является наиболее значимым мотивом для студентов. Это дает нам основания корректировать контрольно-

нормативную часть рабочей программы с акцентом на доступность и посильную трудность контрольных нормативов. Кроме того, разработав 10-балльную систему оценки результатов, можно стимулировать студентов на промежуточных этапах к достижению итоговых результатов.

### Результаты исследования и их обсуждение

В обобщенном варианте разработанные нами нормативы представлены в таблице 3.

Таблица 3

#### Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся I–III курсов

№ п/п	Содержание контрольных тестов	Мед. группа	Оценка в баллах									
			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>девушки</b>												
1.	Поднимание и опускание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 минуту)	О	43	40	37	34	31	28	26	24	22	20
		П	39	36	33	30	27	24	22	20	18	15
		С	20	19	18	17	16	15	14	13	12	9
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	В	16	14	12	10	8	7	6	5	4	3
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях (кол-во раз)	О	17	15	13	11	9	8	7	6	5	4
		П	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
		С	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4.	Прыжок в длину с места (см)	О	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145
		П	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140
	Удержание прогнутого тела лежа на животе «лодочка» (сек)	С	35	32	29	26	23	20	18	16	15	114
<b>юноши</b>												
1.	Подтягивание на	О	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	перекладине (кол-во раз)	П	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	С	22	20	18	16	14	12	10	8	6	4
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	В	13	11	9	8	7	6	5	4	3	2
3.	Прыжок в длину с места (см)	О	245	240	235	230	225	220	215	210	205	200
		П	235	230	225	220	215	210	205	200	195	190
	Удержание прогнутого тела лежа на животе «лодочка» (сек)	С	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22
4.	Поднимание прямых ног до угла 90° на тренажере в упоре на предплечьях (кол-во раз)	О	25	22	20	18	16	14	12	10	8	7
		П	21	18	16	14	12	10	9	8	7	6
	Поднимание и опускание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 минуту)	С	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22

Примечание: В – все медицинские группы; О – основная группа; П – подготовительная группа; С – специальная группа

По мнению А.Н. Майорова (2001), «для нормативно-ориентированных тестов, в том случае, если трудность задания меньше 20 и больше 80, такое задание необходимо переработать или отбраковать» [8, с. 157]. В соответствии с результатами тестирования разработанные нами контрольные нормативы определяют успешность выполнения тестов студентами на 50–60%. Данный показатель свидетельствует об адекватности разработанных контрольных нормативов. Эти нормативы составлены с учетом состояния здоровья студентов и уровня их физической подготовленности.

Таким образом, нами были разработаны и внесены изменения в контрольно-нормативную часть рабочей программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» на основе учета состояния здоровья и уровня физической подготовленности студентов. Конкретизированы критерии расчета итоговых показателей. Это позволило нам обеспечить адекватность оценивания студентов и повысить мотивационную составляющую процесса оценивания по дисциплине «Физическая культура и спорт».

**Заключение.** Повышение уровня физической подготовленности и здоровья студентов, формирование мотивации и заинтересованности к занятиям физической культурой и спортом остаются проблемами, требующими пристального рассмотрения и последующего решения. Данное исследование позволило разработать новую методику педагогического контроля физической подготовленности студентов, в основу которой был положен признак дифференциации по медицинским группам и реальным показателям развития физических качеств современных студентов, результаты апробации которой могут быть оценены корректно по прошествии 2–3 лет. Исследование позволило наметить перспективы совершенствования физической подготовленности студентов:

- выбор и освоение студентами элективных дисциплин;
- рациональное распределение практических и теоретических занятий;
- создание определенной системы поощрений и мотивации;
- коррекция рабочих программ по дисциплине «Физическая культура и спорт»;
- совершенствование методических подходов к преподаванию;
- создание программ для самостоятельной подготовки студентов.

Выявление недостаточного уровня физической подготовленности студентов должно способствовать поиску путей совершенствования процесса физической подготовки в вузе, прежде всего связанных либо с увеличением объема физической нагрузки, либо с интенсификацией этого процесса.

Сегодня в вузах страны наметилась обратная тенденция – к уменьшению контактной работы преподавателя физической культуры и увеличению доли часов самостоятельной физической подготовки. Однако способы организации самостоятельной работы по физической культуре, содержание и формы контроля разработаны слабо. Кроме того, возникают вопросы мест занятий, наличия спортивного инвентаря.

Снижение количества часов на практическую работу с преподавателем приведет к формальной аттестации студентов, снижению объема адекватной двигательной активности, увеличению количества студентов с хронической усталостью.

Данные размышления приводят нас к выводу о неразумности выбранной вузами перспективы увеличения доли самостоятельных занятий физической культурой.

## Список литературы

1. Кремнева В.Н., Солодовник Е.М., Неповинных Л.А. Анализ уровня физической подготовленности студентов – первокурсников ПетрГУ к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» // Глобальный научный потенциал. 2019. № 5 (98). С. 79-83.
2. Федякин А.А., Кувалдина Е.В. Оценка физической подготовленности студентов и нормы комплекса ГТО: ретроспективный анализ // Sochi Journal of Economy. 2015. № 1 (34). С. 303-306.
3. Шаренкова Л.А., Мищенко И.В., Колодий Н.Г. Оценка уровня физической подготовленности студентов СГМУ к сдаче нормативов комплекса ГТО // World science: problems and innovations: сборник статей победителей VIII Международной научно-практической конференции (г. Пенза, 30 марта 2017 г.). Пенза: Издательство Наука и Просвещение, 2017. С. 249-252.
4. Королев В.Г. Нормативы по физической подготовленности студентов вузов // Молодой ученый. 2017. № 8 (142). С. 391-394.
5. Лосев А.С., Просвирина Л.Н. Динамика изменения физической подготовленности студентов третьей функциональной группы с учетом заболевания // Научный форум: Педагогика и психология: сборник статей по материалам XII международной научно-практической конференции (г. Москва, 07-17 ноября 2017 г.). М.: Издательство Общество с ограниченной ответственностью «Международный центр науки и образования», 2017. С. 134-139.
6. Митриченко Р.Х., Новокрещенов В.В. Причины негативной динамики показателей здоровья и физической подготовленности студентов за период их обучения в вузах // Вестник Ижевского государственного технического университета. 2015. № 1. С. 173-176.
7. Шклярова Л.А., Пахомчик В.В., Романов И.В. Оценка уровня физической подготовленности и физической работоспособности студентов УО «ВГМУ» // Достижения фундаментальной клинической медицины и фармации: сборник материалов 71-ой научной сессии сотрудников университета (г. Витебск, 27-28 января 2016 г.). Витебск: Издательство Витебский государственный медицинский университет, 2016. С. 447-448.
8. Майоров А.Н. Теория и практика создания тестов для системы образования. М.: Интеллект-Центр, 2001. 296 с.