

УДК 378.1

## АНАЛИЗ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ (ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ) ИСПЫТАНИЙ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» АБИТУРИЕНТОВ ПРИ ПОСТУПЛЕНИИ В ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Чепакон Е.М.<sup>1</sup>, Фокин А.М.<sup>1</sup>, Шелкова Л.Н.<sup>1</sup>, Овчинников В.П.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А.Н. Герцена», Санкт-Петербург, e-mail: echepakov@yandex.ru

В работе показаны особенности дистанционного поступления абитуриентов в институт физической культуры и спорта Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена. Описана последовательность создания видеоролика с контрольными упражнениями и размещения их в личном кабинете электронной информационно-образовательной среды университета. Проанализированы вступительные (профессиональные) испытания «Общая физическая подготовка» с точки зрения техники и возможных ошибок, а также требований к выполнению упражнений. Анализ исследования показал, что не все поступающие в институт физической культуры и спорта внимательно изучают программу вступительных (профессиональных) испытаний и, как следствие, допускают значительное количество ошибок. Были проанализированы ошибки, которые наиболее часто встречаются у абитуриентов при выполнении упражнений. Показан уровень физической подготовленности абитуриентов в сопоставлении с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО 7-й ступени, соответствующей их возрасту. Анализ исследования дает представление о том, что более 80% абитуриентов демонстрируют результаты на уровне нормативов комплекса ВФСК ГТО (золотой, серебряный, бронзовый значок). Немаловажная работа абитуриентов перед поступлением в вуз заключается в ознакомлении с требованиями программы вступительных (профессиональных) испытаний «Общая физическая подготовка». Успешная сдача экзамена предполагает не только хорошо развитые физические способности, но и безошибочное техническое выполнение контрольных упражнений.

Ключевые слова: вступительные (профессиональные) испытания, абитуриенты, общая физическая подготовка.

## ANALYSIS OF ENTRANCE (PROFESSIONAL) TESTS «GENERAL PHYSICAL FITNESS» OF APPLICANTS FOR ADMISSION TO THE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Chepakov E.M.<sup>1</sup>, Fokin A.M.<sup>1</sup>, Shelkova L.N.<sup>1</sup>, Ovchinnikov V.P.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Herzen State Pedagogical University of Russia, St. Petersburg, e-mail: echepakov@yandex.ru

The paper shows the features of distance admission of applicants to the Institute of Physical Culture and Sports of the Herzen State Pedagogical University of Russia. The sequence of creating a video with control exercises and placing them in the personal account of the electronic information and educational environment of the university is described. The entrance (professional) tests «General Physical Fitness» are analyzed from the point of view of technique and possible mistakes, as well as requirements for performing exercises. The analysis of the study showed that not all applicants to the Institute of Physical Culture and Sports carefully study the program of entrance (professional) tests and, as a result, make a significant number of mistakes. Mistakes that are most often encountered by applicants when performing exercises were analyzed. The level of physical fitness of applicants is shown in comparison with the standards of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex GTO (7 stages), corresponding to their age. The analysis of the study gives an idea that more than 80% of applicants demonstrate results at the level of the standards of the GTO complex (gold, silver, bronze badges). An important work of applicants before entering the university is to familiarize themselves with the requirements of the program of entrance (professional) tests «General Physical Training». Successful passing of the exam requires not only well-developed physical abilities, but also error-free technical performance of control exercises.

Keywords: entrance (professional) exams, applicants, general physical fitness.

В настоящее время в институт физической культуры и спорта (ИФКиС) РГПУ имени А.И. Герцена абитуриенты поступают дистанционно. В институте используются образовательные технологии, позволяющие абитуриентам сдавать вступительные испытания «Общая физическая подготовка (Легкая атлетика и Гимнастика)» по программам

бакалавриата: 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), направленность (профиль) – «Адаптивный спорт»; 44.03.01 – Педагогическое образование, направленность (профиль) «Физкультурное образование»; 49.03.01 – Физическая культура, направленность (профиль) «Физкультурно-оздоровительные технологии». Обучаясь в институте физической культуры и спорта, студенты должны иметь хороший уровень физической подготовленности [1, с. 29; 2, с. 8]. Это важно как с точки зрения их спортивно-педагогического совершенствования, так и с точки зрения прохождения будущими студентами методико-практических дисциплин (модулей), которые станут основой в их будущей профессионально-педагогической деятельности [3, 4, 5].

Количество поданных заявлений на обучение в институте физической культуры и спорта от года к году увеличивается. В 2023 году на все направления очной и заочной формы обучения было подано 787 заявлений. Количество бюджетных мест на разные направления также от года к году увеличивается. Так, по направлению 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) – было 40 мест на дневное обучение и 25 мест на заочное; по направлению 44.03.01 – Педагогическое образование, направленность (профиль) «Физкультурное образование» – было 30 бюджетных мест на дневное обучение и 8 на заочное; по направлению 49.03.01 – Физическая культура, направленность (профиль) «Физкультурно-оздоровительные технологии» – было 35 бюджетных мест на дневное обучение и 15 на заочное.

Цель исследования: теоретически обосновать необходимость профессионально-ориентационной работы с абитуриентами, желающими поступать в институт физической культуры и спорта.

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

Содержание вступительных (профессиональных) испытаний и критерии оценки (в баллах) учитывали разный возраст абитуриентов (моложе 30 лет и старше 30 лет), а также отражали требования к их уровню физической подготовленности. Каждое упражнение оценивалось по 50-балльной шкале. Всего было 4 упражнения. Гимнастика оценивалась двумя упражнениями: «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» (время выполнения упражнения не ограничивалось) и упражнение «Наклон», которое следовало выполнять из исходного положения (ИП), основная стойка (ОС). Контрольные испытания по легкой атлетике оценивались также двумя упражнениями. Из ОС нужно было выполнить «Упор присев, толчком ног упор лежа, толчком ног упор присев и выпрыгнуть вверх с хлопком над головой» и второе упражнение: «Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой» (оба упражнения выполнялись за 1 минуту, на максимальное

количество раз). В общей сумме на вступительных (профессиональных) испытаниях абитуриенты могли набрать максимальное количество баллов – 200.

Экспертная оценка являлась основным методом анализа видеоматериалов, отправляемых абитуриентами. В качестве экзаменаторов (экспертов) выступали квалифицированные преподаватели кафедры гимнастики и фитнес-технологий, физического воспитания и спортивно-массовой работы, а также кафедры оздоровительной физической культуры и адаптивного спорта, в количестве 6 человек.

Для прохождения вступительного (профессионального) испытания поступающий должен был выполнить следующее:

- 1) ознакомиться с требованиями программы вступительного испытания;
- 2) заранее (до дня вступительного испытания) выполнить предусмотренные программой контрольные упражнения, записать их на видео;
- 3) разместить записанные видеоролики на одном из электронных ресурсов (например, в облачном хранилище, ВКонтакте, Yandex Cloud и др.), не требующих авторизации для просмотра;
- 4) создать документ Word на каждое вступительное испытание с двумя ссылками на выполненные контрольные упражнения (скопировать ссылку со строки браузера на каждый видеоролик);
- 5) согласно расписанию вступительного (профессионального) испытания прикрепить файл (документ WORD) со ссылками на видеоролики в личном кабинете электронной информационно-образовательной среды РГПУ им. А.И. Герцена.

Программа вступительных (профессиональных) испытаний предусматривала ответы на все вопросы относительно организации и проведения вступительного экзамена. Подробно были прописаны организационно-методические указания к съемке видеороликов, технические требования к предоставлению видеоматериалов, требования к спортивной форме одежды, требования к непосредственной демонстрации упражнения в видеоролике.

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

Анализ видеоматериалов, присланных абитуриентами, показал, что не все поступающие внимательно изучили программу вступительных (профессиональных) испытаний, в частности тот раздел, который описывает правильную технику выполнения упражнений и возможные ошибки при их выполнении. Актуализируется данное утверждение еще и тем, что в трех упражнениях (с незначительными изменениями в упражнении «Наклон») из четырех техника выполнения аналогична тому, что представлено во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО 7-й ступени, которая соответствовала возрасту поступающих. В ходе анализа присланных видеороликов с выполненными упражнениями

наибольшее количество ошибок было зафиксировано при сдаче гимнастики. Более 50% абитуриентов допускали разнообразные ошибки при выполнении упражнения «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

Данное упражнение выполнялось из ИП – упор лежа на полу. Руки в ИП должны ставиться на пол, на уровне плеч, ладони направлены вперед, локти слегка разведены, но не более чем на  $45^\circ$  относительно туловища. Голова, плечи абитуриента, туловище и ноги должны были составлять прямую линию. При этом стопы участников испытаний должны быть сомкнутыми или располагаться на расстоянии не более ширины стопы, без какой-либо опоры. Выполнять упражнение рекомендовалось по команде: «Упражнение начинай!» или по распоряжению «Начинайте». Время на выполнение данного упражнения не ограничивалось. Экзаменаторы засчитывали количество правильно выполненных циклов. Сгибать руки следовало до положения, в котором плечи должны опускаться ниже локтевого сустава, а затем, разгибая руки, принять ИП. В крайней нижней точке (в упоре лежа на согнутых) и верхней точке (в упоре лежа) необходимо было зафиксировать положение на 0,5 с, после чего, продолжать выполнять упражнение.

При анализе техники выполнения упражнения авторами были отмечены следующие ошибки.

1. Нарушение требований к принятию ИП:

– ноги расположены широко врозь либо «нога на ногу», руки в упоре шире положения уровня плеч;

– голова абитуриента, плечи и туловище, а также ноги не составляют прямую линию.

2. Ошибки при выполнении упражнения:

– нет фиксации (0,5 с);

– касание бедрами (грудью) пола;

– сгибание (прогибание) туловища;

– неполное сгибание (угол в локтевых суставах более  $90^\circ$ ) и разгибание (выпрямление)

рук;

– поочередное сгибание (разгибание) рук;

– резкие движения туловищем, рывки руками и головой;

– три паузы, превышающие 3 с между циклами двигательного действия, или паузы более 9 с (в сумме), после которых фиксируется результат;

– плечи при сгибании рук оставались выше уровня локтевого сустава;

– превышение разрешительного угла разведения локтей более  $45^\circ$  относительно туловища.

До 40% абитуриентов допускали ошибки в упражнении «Наклон». Это упражнение

выполнялось из ИП – ОС. При наклоне нельзя было сгибать ноги коленях.

Выполняя наклон, абитуриент должен был прижать туловище к бедрам и зафиксировать крайнее нижнее положение в течение не менее 3 секунд. При наклоне оценивалось расстояние от груди до передней поверхности бедра. Руками разрешалось касаться пола, сгибая локти (не закрывая коленей). Максимальный результат фиксировался сгибанием тела и плотным прижатием груди к передней поверхности бедра. Промежуточные результаты определялись экспертами путем сравнения с трафаретными изображениями.

При анализе техники выполнения упражнения авторами были отмечены следующие ошибки.

1. Нарушение требований к ИП (ноги врозь).

2. Нарушение техники выполнения упражнения:

– сгибание ног в коленях;

– выполнение пружинящих движений туловищем, не было фиксации конечного положения в наклоне в течение 3 с;

– потеря равновесия; абитуриенты захватывали голени руками.

При сдаче упражнения по легкой атлетике абитуриенты допускали меньше ошибок, но, тем не менее, эти ошибки существенно влияли на окончательную оценку. Так, при анализе техники выполнения упражнений у 25% абитуриентов были отмечены ошибки в упражнении «Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой в замок».

Это упражнение нужно было выполнять по команде: «Внимание (пауза) – марш», из ИП – лежа на спине, руки за головой, пальцы «в замок», лопатки в ИП касаются гимнастического ковра, ноги согнуты под углом 90°, ступни плотно прижаты к полу. При каждом подъеме туловища абитуриент должен был локтями касаться бедер (коленей).

В ходе выполнения данного упражнения помощник мог удерживать ноги абитуриента за ступни (голени) под прямым углом. Также разрешалось закрепление ног в специальном пазе какого-либо спортивного снаряда или за край мебели.

При анализе выполнения данного упражнения авторами были отмечены следующие недостатки.

1. Нарушение в принятии ИП:

– ноги согнуты не под прямым углом; кисти рук разомкнуты.

2. Ошибки при выполнении упражнения:

– в цикле двигательного действия нет касания локтями (бедер, коленей); в цикле двигательного действия абитуриент не касается лопатками гимнастического ковра (мата); размыкание пальцев рук из положения «в замке за головой» в ходе выполнения всего упражнения либо определенного цикла двигательного действия.

До 20% абитуриентов допустили технические ошибки при выполнении упражнения «Упор присев, упор лежа, упор присев, выпрыгивание вверх с хлопком над головой». Это упражнение начиналось из ИП – ОС. По команде: «Внимание! Марш!» включался секундомер, абитуриенты должны были выполнить упор присев (прямыми руками опереться в пол на определенной ширине плеч, пальцы при этом направлены вперед, ноги согнуты вместе), толчком обеих ног принять упор лежа, далее толчком ног нужно было снова выполнить упор присев, и завершалось упражнение прыжком вверх и хлопком руками над головой. После прыжка, приземляясь на две ноги, нужно было снова выполнялся упор присев, упор лежа и так далее, до команды «Стой!». В качестве примечаний отмечалось, что засчитывался только полностью выполненный цикл комбинированного упражнения.

При анализе техники выполнения упражнения авторами были отмечены следующие ошибки.

1. Нарушение требований к ИП. (упражнение начинается не из ОС).

2. Нарушение техники выполнения упражнения (при каждом нарушении, не засчитывается один цикл двигательного действия);

– неправильная последовательность фаз движения; прогибание (или сгибание) туловища в упоре лежа на полу; сгибание ног в положении «упор лежа»; нет толчка ногами до и после упора лежа; нет отталкивания ногами от пола при выполнении прыжка вверх; в цикле двигательного действия нет хлопка руками над головой.

Авторами были также проанализированы показанные абитуриентами результаты на вступительных (профессиональных) испытаниях по ОФП в сравнении с нормативами ВФСК ГТО 7-й ступени, соответствующей их возрасту. Для сравнения авторами использовались два контрольных испытания, требования и техника выполнения которых были аналогичны требованиям нормативов ВФСК ГТО. Это: «Поднимание туловища из ИП лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой в замок» (следовало выполнять максимальное количество раз за 1 мин) и «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» (разрешалось выполнять без учета времени).

Анализ результатов показал, что в ИФКиС абитуриенты поступают с достаточно хорошим уровнем физической подготовленности. В частности, в упражнении «Поднимание туловища из положения лежа на спине» участвовали 191 девушка и 135 юношей. Из них 82% девушек и 90% юношей показали результаты, сопоставимые с нормативами ГТО 7-й ступени, соответствующей их возрасту. Так, на золотой значок полученные результаты соответствовали у 35% девушек и 30% юношей; на серебряный значок результаты соответствовали у 32% девушек и 37% юношей; на бронзовый значок результаты соответствовали у 16% девушек и 23% юношей. У остальных абитуриентов (это 17% девушек

и 10% юношей) результаты вступительных испытаний не соответствовали нормативам ВФСК ГТО. Их результаты были такими: девушки выполнили упражнение «Поднимание туловища из положения лежа на спине» за 1 мин от 14 до 30 раз ( $\bar{X}$ =26 раз). Юноши выполнили это упражнение от 25 до 33 раз ( $\bar{X}$ =30 раз).

Во втором упражнении: «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» принимали участие 224 девушки и 167 юношей. Так же как и в первом упражнении, большинство абитуриентов (88% девушек и 85% юношей) показали результаты, соответствующие нормативам для получения одного из значков ГТО в их возрастной категории. Так, 53% девушек и 21% юношей продемонстрировали результаты, соответствующие нормативам золотого значка ГТО. Результаты, соответствовавшие серебряному значку, показали 22% девушек и 42% юношей. На бронзовый значок результаты показали 13% девушек и 22% юношей. В то же время полученные результаты в ходе проведения профессиональных испытаний показали, что в упражнении «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» у 12% поступавших девушек и 15% юношей уровень силовых способностей не соответствовал нормативам ВФСК ГТО ни на один значок. Количество правильно выполненных упражнений у девушек было от 3 до 7 раз ( $\bar{X}$ =4,9 раза), у юношей – от 9 до 24 раз ( $\bar{X}$ =18,9 раз).

**Выводы.** Проведенный анализ вступительных (профессиональных) испытаний «Общая физическая подготовка» поступающих в 2023 году в институт физической культуры и спорта РГПУ им. А.И. Герцена позволил выявить достаточно высокий уровень физической подготовленности абитуриентов. Более 80% абитуриентов по всем вступительным испытаниям показали результат, соотносимый с нормативами ВФСК ГТО. Однако значительное количество абитуриентов (от 20 до 50% от общего количества поступающих) в ходе выполнения вступительных испытаний допускали технические ошибки, за что им были снижены баллы.

Очевидно, что нарушение техники выполнения упражнений – это недоработка как самих абитуриентов, так и специалистов в области физической культуры, в частности тех учителей физической культуры, у кого они обучались по предмету «Физическая культура», и тренеров по видам спорта, у кого они тренировались. Хорошая физическая подготовленность абитуриентов не гарантировала высокие баллы тем, кто допускал технические ошибки при выполнении упражнений. Следовательно, перед выполнением контрольных упражнений необходимо более внимательно изучать программу вступительных (профессиональных) испытаний «Общая физическая подготовка» с целью недопущения технических ошибок. Кроме того, на взгляд авторов, необходима целенаправленная, подготовительная работа с будущими абитуриентами.

Добавлено примечание ([С1]): не указано, что это такое

В институте ФКиС РГПУ имени А.И. Герцена такая деятельность ведется в рамках профессионально-ориентационной работы с будущими абитуриентами. Регулярно, до пяти раз в учебном году, проводятся дни открытых дверей, куда приглашаются будущие абитуриенты с родителями. На таких встречах, помимо общих вопросов относительно поступления на определенное направление обучения, абитуриенты получают необходимую информацию, в том числе по технике выполнения тех упражнений, которые прописаны в программе вступительных (профессиональных) испытаний «Общая физическая подготовка». Все желающие приглашаются в спортивный зал, где подробно анализируется техника выполнения каждого упражнения и разбираются возможные ошибки. Абитуриенты на такие встречи приглашаются в спортивной форме, при этом они могут проверить свои физические способности и определить правильную технику выполнения упражнений, а преподаватели ИФКиС вносят свой посильный вклад в профессионально-ориентационную деятельность.

Таким образом, анализ вступительных (профессиональных) испытаний «Общая физическая подготовка» абитуриентов при поступлении в институт физической культуры и спорта показал, что они придают большое значение развитию своих физических способностей, однако уделяют недостаточно внимания правильной технике выполнения экзаменационных упражнений.

#### Список литературы

1. Германов Г.Н., Васенин Г.А., Цакаев С.Ш., Сеницина И.А. Учебная и производственная практика в педагогических и спортивных вузах: учебное пособие для вузов / под общей редакцией Германова Г.Н. М.: Издательство Юрайт, 2023. С. 27-30.
2. Дворкин Л.С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для вузов. М.: Издательство Юрайт, 2023. С. 7-9.
3. Курамшин Ю.Ф., Григорьев В.И., Латышева Н.Е. и др. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2004. С.8-10.
4. Свищев И.Д., Ерегина С.В. Интеграция науки, образования и практики в подготовке спортсменов и тренеров по дзюдо: учебное пособие. Южно-Сахалинск: СахГУ, 2015. С. 9-14.
5. Чепиков Е.М., Фокин А.М., Зюкин А.В. Педагогический контроль на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)». СПб.: РГПУ имени А.И. Герцена, 2022. С. 5-7.