

## **ВЫБОР ТЕСТОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

Дражина И.В., канд. пед. наук, доцент, Мишенская Н.П.,  
Платонова Л.М., канд. философ. наук, доцент, Ольшевский А.Н., Усаченок О.А.  
*Белорусский национальный технический университет, Минск, Беларусь*

На занятиях по физической культуре в студенческом возрасте продолжается совершенствование координационных способностей, а дифференцировка мышечных усилий достигает максимального уровня.

Систематически проводя учебные занятия, преподаватель имеет возможность наблюдать, насколько успешно студенты овладевают различными двигательными действиями, как точно и быстро координируют свои действия, участвуют в эстафетах, подвижных играх, насколько быстро перестраивают свои двигательные действия в ситуации внезапно меняющейся обстановки.

В литературных источниках имеется многообразие тестов для оценки уровня развития координационных способностей, однако не все они информативны и удобны для использования в условиях спортивного зала на занятиях по физической культуре с основным отделением студентов.

Отобранную нами «батарею» тестов для оценки уровня развития координационных способностей (КС) апробировали на студентах общих групп АТФ и ФГДЭ факультетах.

На первом этапе нашего исследования осуществлялся выбор тестов, наиболее пригодных для оценки КС студентов, легко выполнимых в условиях спортивного зала и достаточно информативных для оценки КС.

На втором этапе проводилось тестирование студентов по ранее отобранным тестам. В эксперименте приняло участие 83 студента (юноши) 1 курса основного отделения АТФ и ФГДЭ факультетов.

На третьем этапе разрабатывались бальные шкалы оценок результатов тестирования, и проводилась сравнительная оценка бальных результатов тестирования КС студентов по разработанным ранее шкалам.

После обработки полученных результатов все тесты были объединены в общую таблицу.

Для каждого теста разрабатывалась своя шкала оценки на основании результатов, полученных во время выполнения каждого отобранного теста всеми участниками тестирования.

Для более доступного и качественного восприятия результатов была разработана бальная шкала оценки полученных данных (таблица 1).

На основании общепринятой системы оценок бальные результаты были сгруппированы в группы:

- оценка «удовлетворительно» соответствовала 1–3 баллам;
- оценка «хорошо» соответствовала 4–7 баллам;

– оценка «отлично» соответствовала 8–10 баллам (таблица 2).

В дальнейшем была произведена оценка результатов тестирования студентов в соответствии с данной системой группировки (таблица 2).

Таблица 1 – Оценка результатов тестирования координационных способностей студентов в баллах.

Название теста	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Разница прыжка в длину с открытыми и закрытыми глазами, см	2-6	6-8	8-10	10-14	14-17	17-20	20-23	23-26	26-29	29 и более
Разница прыжка в высоту со взмахом и без взмаха рук, см	0-2	2-4	4-6	6-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18 и более
Проба Ромберга, с	0-10	10-20	20-30	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80	80-90	90 и более
Равновесие (стоя по линии, пяткой к носку, наклоны в стороны), кол-во раз до потери равновесия	2-5	5-7	7-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18-21	21-25	25 и более
Повороты на 360° на перевернутой скамейке, с	26 и более	26-24	24-22	22-20	20-18	18-16	16-14	14-12	12-10	10 и менее
Челночный бег, с	11,0 и более	10,7-10,5	10,5-10,3	10,3-10,0	10,0-9,8	9,8-9,6	9,6-9,4	9,4-9,2	9,2-9,0	9,0 и менее
Динамометрия от 50 % до тах, погрешность в %	86 и более	86-82	82-78	78-74	74-70	70-66	66-62	62-58	58-54	54-50

Таблица 2 – Бальная оценка уровня развития координационных способностей студентов в соответствии с общепринятой системой группировки

Название теста	Оценка		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Разница прыжка в длину с открытыми и закрытыми глазами, см	17 и выше	11–17	2–11
Разница прыжка в высоту со взмахом и без взмаха рук, см	13 и выше	7–12	0–6
Проба Ромберга, с	16–14	18,5–16	18,5 и больше
Равновесие (стоя по линии, пяткой к носку, наклоны в стороны), кол-во раз до потери равновесия	18–25	10–18	2–10
Повороты на 360° на перевернутой скамейке, с	9,5 и меньше	10,3–9,6	11,0–10,4
Челночный бег, с	71 и выше	41–70	10–40
Динамометрия от 50 % до тах, погрешность в %	50–65	65–80	80 и больше

По результатам средних показателей КС по группам была проведена сравнительная оценка по факультетам (таблица 3).

Таблица 3 – Бальные показатели средних величин тестирования координационных способностей студентов АТФ и ФГДЭ

Факультеты	АТФ	ФГДЭ
Повороты на 360° на перевернутой скамейке	удовлетворительно	хорошо
Равновесие (стоя по линии, пяткой к носку, наклоны в стороны)	хорошо	удовлетворительно
Челночный бег	удовлетворительно	хорошо
Проба Ромберга	хорошо	хорошо
Динамометрия от 50%	удовлетворительно	удовлетворительно
Разница прыжка в длину	удовлетворительно	удовлетворительно
Разница прыжка в высоту	хорошо	удовлетворительно

Из таблицы видно, что на момент тестирования уровень развития КС студентов АТФ и ФГДЭ приблизительно одинаковый и располагается в оценках «удовлетворительно» и «хорошо». И АТФ и ФГДЭ имеет по 3 оценки «хорошо» и 4 оценки «удовлетворительно».

На основании вышеизложенного можно заключить, что предложенная нами система оценки уровня развития КС студентов достаточно информативна, легко выполнима в условиях спортивного зала, не требует дорогостоящего оборудования и может применяться для оценки координационных способностей студентов основного отделения.

1. Боген, М.М. «Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М: Физкультура и спорт, 1997. – 216 с.

2. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.

3. Дубровский, В.И. Спортивная медицина / В.И. Дубровский. – М: ВЛАДОС, 2000. – 480 с.

4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – СПб: Лань, 2004. – 160 с.

УДК 331.483.4:371.4+316.772

## **ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ГРУПП СПЕЦИАЛЬНО-МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ (РАЗРАБОТКА МОБИЛЬНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ)**

Залевская Е.Д., магистр пед. наук

*Полоцкий государственный университет, Новополоцк, Беларусь*

Вклад физической культуры в высшее образование должен состоять в обеспечении студентов всеми аспектами знаний о научно-практических основах физической культуры и здорового образа жизни, а также в овладении системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие и совершенствование его психофизических способностей и качеств личности.

Занятия физическими упражнениями оказывают на организм человека многообразное воздействие. Эффективность занятий физическими упражнениями и спортом во многом определяется адекватностью физических нагрузок индивидуальным особенностям и функциональным возможностям занимающегося.

Неправильная организация занятий, пренебрежение методическими принципами, выполнение физических нагрузок без учета состояния здоровья, уровня физической подготовленности занимающегося может вызвать негативные изменения в состоянии здоровья.