

УДК 796.012.2:159.9.072

В.В. Тимошенко, д-р пед. наук, проф., академик МАГи БИА  
(БГТУ, г. Минск)

### **О ТЕСТЕ НА КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЯ И КРИТЕРИИ ЕГО ОЦЕНКИ**

В типовой учебной программе «Физическая культура» (2008 г.), для контроля основных физических способностей студентов приводится батарея тестов состоящая из четырех физических способностей, кроме ловкости. Для восполнения этого пробела мы изучили специальную научно-методическую литературу.

В результате был отобран наиболее адекватный тест на «координацию движения» разработанный профессором В. Старостой (2008).

Суть теста заключалась в выполнении испытуемым, на специальном координациометре, прыжка вверх с вращением туловища в правую или левую стороны, с последующим измерением угла вращения, в градусах. Результаты выполнения теста испытуемым с точностью до 1° определялись педагогом и максимальные значения, в каждом направлении фиксировались, а затем суммировались с последующей их оценкой по специальной таблице, где сумма поворотов в две стороны для юношей составляла от 200 градусов до 1100 и девушек 0 от 110 до 1200 или от «1» до «10» баллов по шкале оценок (В.Староста, 2008).

Для проведения массовых измерений по рассматриваемому тесту нами была проведена его модификация, где вместо специального координациометра был использован гимнастический обруч, с нанесенными на него делениями, в градусах, в правую и левую стороны от 0 до 360 с интервалом 15. В проведенном нами тестировании приняло участие 146 студентов (юношей – 55 и девушек – 91) с 1-го по 4-й курсы, отнесенные по состоянию здоровья к специальному учебному отделению (СУО) обучающихся в вузе. В результате анализа цифрового материала полученного на основании тестирования было установлено, что у юношей максимальный суммарный результат оставался от 540 до 1260 градусов и у девушек – от 540 до 990 или от «1-го» до «5-ти» баллов, по «5-ти» балльной шкале оценок.

В заключении следует, что модифицированный тест «Прыжок вверх с поворотом в правую и левую стороны» наиболее полно характеризует физическую способность человека – координацию движения, а разработанный нами инструментарий и шкала оценок для юношей и девушек Беларуси занимающихся в вузе позволяет его шире применять на практике.