

– чувства соучастия и заинтересованности преподавателя в его физкультурной деятельности по здравосозиданию, и контроля преподавателя над деятельностью студента.

Таким образом, конкретизирована сущность индивидуального подхода по направленному развитию общей аэробной выносливости на учебных занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов вуза при реализации раздела программы «Легкая атлетика».

Доказана необходимость разработки 10-балльных шкал оценки уровня развития аэробной выносливости, и 5-уровневых шкал оценки физической подготовленности по показателю аэробной выносливости для студентов I–III курсов специальной медицинской группы специального учебного отделения УО «БГТУ» в связи с недоступностью для них нормативных требований ГФОК РБ.

Оценочная 10-балльная шкала необходима преподавателю для осуществления функции перманентного планирования физической нагрузки; для студентов – для самоконтроля, самооценки при сопоставлении личного результата мышечной деятельности со шкалой оценки уровня развития и проявления аэробной выносливости, анализа результатов собственной физической деятельности и принятия последующих решений.

ЛИТЕРАТУРА

1. «Приложение 4 к Положению о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь (в редакции постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 29.09.2020 № 31)».

УДК 796.012

Л.И. Широканова, доц., канд. пед. наук (БГТУ, г. Минск)

АНАЛИЗ ВЗГЛЯДОВ НА ТЕСТИРОВАНИЕ СТУДЕНТОВ, ОТНОСЯЩИХСЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Содержание тестовых упражнений и применение их на занятии физическими упражнениями для определения уровня развития физических качеств, и лежащих в их основе физических способностей, востребовано практикой жизни, и, в силу этого, характеризуется актуальностью.

Цель исследования состоит в анализе взглядов на тестирование уровня развития аэробной выносливости у студентов, относящихся к специальной медицинской группе.

Методы исследования – анализ, сравнение, обобщение данных литературных источников по теме исследования.

Результаты исследования. Тестирование – процесс выполнения тестового или контрольного упражнения. Контрольное упражнение приравнивается к тестовому упражнению, когда отвечает требованиям надежности и объективности, информативности – измеряет то качество, которое требуется определить (в количественном отношении – результат, имеющий единицу измерения). Выполнение тестового упражнения отвечает стандартности условий (для аэробной выносливости – равнина с хорошим покрытием без перепадов высот или дорожка стадиона), и процедур тестирования. Кроме того, требуется наличие *системы оценок*, с которыми соотносятся результаты измерений.

Планирование, реализация плана и контроль – стороны единого процесса. При планировании требуется наличие цели, к достижению которой проводится планирование (распределение программного материала, динамики нагрузки и т.д. для достижения цели).

Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (ГФОК РБ) [1] представлен нормативами к требуемому уровню физической подготовленности по возрастным периодам развития человека, в том числе, и требованиями к уровню выносливости для юношей и девушек в возрасте 17–18 и 19–22 лет (период студенческого возраста). Нормативные требования являются целями направленного развития аэробной выносливости (оцениваемые по уровню проявления выносливости от 1 до 10 баллов). Девушкам требуется преодолеть 1500 м, юношам – 3000 м. Для юношей, в их общей физической подготовке, чтобы соответствовать нормативным требованиям, следует преодолеть дистанцию 3000 м на уровне юношеских разрядов. Студентам, отнесенным к СМГ, непосилен уровень нормативных требований ГФОК РБ. Нужны ли нормативные требования–цели для студентов СМГ?

Согласно постановления Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 9 июня 2014 г. № 38: «Обучающиеся в СМГ занимаются на учебных занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура и здоровье» по специальным программам. Обучающиеся в данной группе освобождаются от сдачи нормативов по физической подготовке и не допускаются к занятиям в кружках, секциях, группах по спортивным интересам, клубах по физической культуре и спорту, подготовке и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях» (Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – 22.08.2014 [2]).

Таким образом, для студентов СМГ нет нормативных требований к двигательной активности человека, уровню развития физических качеств и лежащих в их основе физических способностей, в частности, к уровню проявления аэробной выносливости. В этом случае, при планировании учебной деятельности, нет контроля.

Физическая подготовка студентов специальных медицинских групп специального учебного отделения вузов состоит из общефизической подготовки и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) предполагает широкое физическое воздействие на организм человека в целях укрепления его здоровья, совершенствования и повышения уровня физической подготовленности, и функциональных возможностей организма.

Общефизическая подготовка человека прежде всего базируется на совершенствовании и достижении должного уровня развития общей аэробной выносливости, силовых способностей, эластичности мышц и связок. Общую аэробную выносливость направленно совершенствуют в процессе физического воспитания непрерывно и круглогодично (аналитически, те или иные ее компоненты, целостно и системно).

В процессе применения физических нагрузок аэробной направленности не просто, но важно определить грань, отделяющую их положительный эффект от противоположного – перегрузки, переутомления и т.п. Здесь требуется руководствоваться незыблемым принципом оздоровительной направленности всего процесса физического воспитания. Принцип требует соблюдать активную установку – укреплять, улучшать, совершенствовать физические способности и функциональную подготовленность, что обеспечивает повышение уровня физической дееспособности человека, укрепление устойчивого здоровья. С другой стороны, принцип требует не допускать нарушений здоровья, и в подборе средств, величины физической нагрузки учитывать специфику отклонений от нормы в состоянии здоровья каждого студента, отнесенного в СМГ.

Таким образом, требуется процедура планирования учебной деятельности и контроля. Для осуществления планирования нужно наличие цели, к достижению которой проводится планирование. Для контроля – выбор тестового упражнения. Для оценки результатов выполнения тестового упражнения потребуется разработка 10-балльных шкал оценки уровня развития аэробной выносливости для студентов СМГ (которые явятся целями). Следовательно, важна процедура контроля над процессом учебной деятельности и контроля уровня развития и проявления общей аэробной выносливости. Кон-

троль и оценка учебной деятельности позволяют определить степень эффективности применяемых средств и методов физического воспитания, являются точкой отсчета при осуществлении планирования последующей работы и, при необходимости, дают возможность по объективным показателям провести регулирование физической нагрузки и корректировку планов. Задача регулирования физической нагрузки состоит в актуализации (обновление) плановых учебных заданий с целью обеспечения своевременного и эффективного достижения целей общефизической подготовки по компоненту аэробной выносливости у студентов СМГ.

В учебной программе по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для специальных медицинских групп I–XI классов учреждения образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования, ходьба пешком и бег применяются в течение 11 лет обучения [3].

Данные российских источников свидетельствуют о том, что для определения степени развития физических качеств и уровня физической подготовленности допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны занимающемуся студенту СМГ. Для контроля уровня развития выносливости представляют 6-минутный тест: длина преодоленной дистанции за 6 мин по беговой дорожке стадиона (медленный бег или бег в сочетании с ходьбой) [4].

В белорусских источниках предлагается использовать 12-минутный тест К. Купера, если у студента нет противопоказаний (БНТУ, П.Г. Сыманович с соавт., 2011). В Минском государственном лингвистическом университете (МГЛУ) тестируют студентов СМГ для определения уровня развития выносливости: 6-мин бег в сочетании с ходьбой по дорожке стадиона (X=897 м – сентябрь; X=1004 м – декабрь; X=1182 м – май) (И.А. Лепешинская) [5], (Т.А. Глазко, 2018 г., МГЛУ). В методах тестирования студентов с ослабленным здоровьем рассматриваются индексы (В.А. Медведев, О.П. Маркевич, Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации, Гомель, 2018 г.). В Гомельском государственном университете им. Ф. Скорины применяют тестирования студентов (А.А. Лытко) [5].

Выводы

1. Анализ материалов специальной литературы, рассматривающей физическое воспитание учащихся и студентов специальной медицинской группы, свидетельствует о том, что в процессе физического воспитания нет противопоказаний к применению ходьбы пешком,

или медленного бега, или их сочетаний при любых нозологических формах заболеваний в стадии ремиссии. Показаны ходьба пешком и медленный бег при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, вегетативных дисфункциях, анемии, при заболевании внутренних органов и т. д.

2. В практике физического воспитания студентов, относящихся к специальной медицинской группе, для контроля уровня развития аэробной выносливости, используют (реже) 12-минутный тест Купера, (чаще) 6-минутный тест: измеряют длину дистанции, которую по дорожке стадиона студенты преодолевают за 6 минут с помощью медленного бега, или пешего шага, или их сочетания (если у студента нет противопоказаний).

3. Преимущественно в вузах Республики Беларусь для контроля уровня развития физической и функциональной подготовленности студентов специальной медицинской группы применяют и некоторые индексы, рекомендуемые Министерством Здравоохранения, и тестирование студентов (если у студента нет противопоказаний).

ЛИТЕРАТУРА

1. «Приложение 4 к Положению о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь (в редакции постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 29.09.2020 № 31)».

2. Об утверждении Инструкции о порядке распределения обучающихся в основную, подготовительную, специальную медицинскую группы, группу лечебной физической культуры: Постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 9 июня 2014 г. № 38 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – 22.08.2014.

3. Учебная программа по учебному предмету Физическая культура и здоровье для специальных медицинских групп I–XI классов учреждения образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования (up_fizkult_spec_med_I–XI_kl_rus (2).docx).

4. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы: Учебник под редакцией С.И. Филимоновой. – Москва: РУСАЙНС, 2020. – 354 с.

5. Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы: Матер. III Международной научно-практической конференции. – Часть 2. – Минск: МГМУ, 2018. – 254 с.