

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ВХОДЯЩЕГО И ПЕРВОГО УРОВНЯ ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕКТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛ

Е.М. Солодовник, старший преподаватель
Л.А. Неповинных, старший преподаватель
Петрозаводский государственный университет
(Россия, г. Петрозаводск)

DOI: 10.24411/2500-1000-2018-10017

Аннотация. В данной работе предложены разработанные и апробированные контрольные нормативы для студентов, занимающихся дисциплиной физическая культура по элективному направлению «Волейбол». Контрольные нормативы позволяют оценить уровень физической и технической подготовленности студентов.

Ключевые слова: элективная дисциплина, волейбол, тестирование, контрольные нормативы.

В ПетрГУ в 2016/2017 учебного году была введена организация учебных занятий по физической культуре с возможностью выбора студентом элективной дисциплины. Преподавателями кафедры физической культуры были опрошены студенты 1 курса (1218 человек). Студентам было предложено выбрать направления, по которым они хотели бы заниматься, а именно: баскетбол, волейбол, плавание, офп, футбол, аэробика и лёгкая атлетика. Направление волейбол – выбрало 143 первокурсника, из них 63–девушки, 80–юноши, футбол -58 юношей, силовая подготовка/тренажерный зал 71 – девушка, 141 – юноша, фитнес - 193 девушки, легкая атлетика – 22 девушки, 12- юношей, гиревой спорт - 32 – юноши, 10 – девушки, плавание - 81 девушка и 86 юношей, настольный теннис 11 человек, самбо – 29 юношей, офп – 31 юноша и 39 девушек. В СМГ записалось – 60 человек [1].

Для эффективной работы преподавателя важно знать начальный уровень готовности студентов в выбранном направлении, особенно это актуально для спортивных игр, где кроме общей и специальной физической подготовки важно иметь представление об уровне технической подготовленности студента.

При выборе контрольных нормативов, мы столкнулись с рядом сложностей. Оказалось, что разработанные нормативы школ, ДЮСШ не подходят для студентов, занимающихся на элективном направле-

нии волейбол. Первые оказались слишком низкие, контрольные нормативы ДЮСШ – слишком сложными. В связи с этим мы поставили себе задачу разработать контрольные нормативы адаптированные для студентов ВУЗа (входящий, промежуточный и итоговый контроль). Для этого в период с января 2017 года по декабрь 2017 г. проводился сбор и анализ контрольных нормативов студентов, занимающихся на элективном направлении волейбол.

Для оценки начального уровня физической готовности студентов к дисциплине мы предлагаем принимать следующие тесты: высота подскока, прыжок в длину с места, бег 3x10 м (сек.).

1. Бег 3 по 10 м. Выполняется с высокого старта. Нужно касаться рукой линии. Время фиксируется по общепринятой методике (ручным секундомером). Учитывается лучший результат по двум попыткам.

2. Прыжок вверх с места. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М.Абалакова. Отталкиваясь и приземляясь, игрок не должен выходить за пределы квадрата 50 x 50 см. Даются три попытки. Учитывается лучший результат. При проведении испытаний должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне) начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной игроком отметки над уровнем площадки. Прыгучесть оценивается разностью результатов измерений.

Учитывается лучший результат по трем попыткам.

3. Прыжок в длину с места. Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки

стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние [2].

Таблица 1. Результаты контрольных нормативов входящего уровня. Девушки

№	Высота подскока (см)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 3 x 10 м (сек.)
1	43	172	7,9
2	35	140	8,1
3	32	185	7,9
4	33	170	8,8
5	27	153	7,1
6	29	165	7,8
7	38	201	7,3
8	41	181	7,6
9	36	182	7,5
10	33	203	8,0
...			
	35,1	182	7,7

Таблица 2. Результаты контрольных нормативов входящего уровня. Юноши

№	Высота подскока (см)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 3 x 10 м (сек.)
1	63	272	7,3
2	55	240	7,4
3	42	205	7,3
4	43	220	7,9
5	47	203	7,5
6	43	200	7,9
7	58	253	7,3
8	41	201	7,9
9	46	222	7,4
...			
	45,2	211	7,5

Исходя из полученных результатов, предлагаем следующие критерии оценки студентов, входящего уровня:

Таблица 3. Нормативные требования входящего уровня

Упражнения	Девушки			Юноши		
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Отлично	Хорошо	Удовл.
Высота подскока (см)	40 и выше	35 и выше	30 и выше	50 и выше	45 и выше	40 и выше
Прыжок в длину с места (см)	190 и более	180 и более	170 и более	220 и более	210 и более	200 и более
Бег 3 x 10 м (сек.)	7.5 и менее	7.6 - 8.0	8.1 - 8.5	7.4 и менее	7.5 - 7.8	7.8 - 8.0

Для перехода студентов с первого уровня на второй, необходимо владеть не только хорошими физическими качествами, но

и иметь навыки специальной технической подготовки. Для этого рекомендуем к входящим контрольным тестам первого уров-

на (только более высокие критерии) добавить контрольные нормативы на оценку технической подготовки студентов:

1. Верхняя передача над собой.
2. Верхняя подача.

Таблица 4. Результаты контрольных нормативов первого уровня. Специальная физическая подготовка. Девушки

№	Высота подскока (см)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 3 x 10 м (сек.)
1	43	181	7,6
2	45	189	7,5
3	32	175	8,1
4	43	183	7,6
5	29	153	8,5
6	41	185	7,5
7	42	201	7,6
8	41	181	7,6
9

Таблица 5. Результаты контрольных нормативов первого уровня. Специальная физическая подготовка. Юноши

№	Высота подскока (см)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 3 x 10 м (сек.)
1	63	272	7,3
2	55	240	7,4
3	52	215	8,3
4	53	220	7,4
5	51	213	7,2
6	53	210	7,5
7	58	253	7,3
8	51	212	7,2
9	56	222	7,4
..

Исходя из полученных и обработанных данных, рекомендуем для перехода занимающихся с первого уровня обучения на

второй, следующие контрольные нормативы по физической подготовке:

Таблица 6. Нормативные требования 2 го уровня обучения физическая подготовка

Упражнения	Девушки	Юноши
	Зачет	Зачет
Высота подскока (см)	40 и выше	50 и выше
Прыжок в длину с места (см)	180 и более	210 и более
Бег 3 x 10 м (сек.)	7.6 и менее	7.4 и менее

* Для перехода на следующий уровень студенту необходимо выполнить норматив по физической подготовке на «Зачет»

Таблица 7. Результаты контрольных нормативов первого уровня. Специальная техническая подготовка. Девушки

№	Верхняя передача из 10	Оценка	Верхняя подача из 10	Оценка
1	5	Удовл.	5	Удовл.
2	6	Удовл.	8	Отлично
3	7	Хорошо	7	Хорошо
4	8	Хорошо	5	Удовл.
5	5	Удовл.	6	Удовл.
6	7	Хорошо	4	НЕ удовл.
7	9	Отлично	7	Хорошо
8	6	Удовл.	8	Хорошо
9	8	Хорошо	7	Хорошо
10	4	Удовл.	5	Удовл.
11	9	Отлично	9	Отлично
12	7	Хорошо	6	Удовл.
13	4	Удовл.	7	Хорошо
14	3	Удовл.	5	Удовл.
...				

Таблица 8. Результаты контрольных нормативов первого уровня. Специальная техническая подготовка. Юноши

№	Верхняя передача из 10	Оценка	Верхняя подача из 10	Оценка
1	9	Отлично	8	Хорошо
2	4	Удовл.	9	Отлично
3	7	Хорошо	7	Хорошо
4	8	Хорошо	8	Хорошо.
5	4	Удовл.	5	Удовл.
6	8	Хорошо	5	Удовл.
7	9	Отлично	4	Не удовл.
8	7	Хорошо	7	Хорошо
9	8	Хорошо	5	Удовл.
10	5	Удовл.	5	Удовл.
11	7	Хорошо	9	Отлично
12	8	Хорошо	3	НЕ удовл.
13	5	Удовл.	8	Хорошо
14	8	Хорошо	5	Удовл.
...				

Проанализировав результаты контрольных нормативов юношей и девушек, предлагаем следующие критерии их оценки:

Таблица 9. Нормативные требования 2 го уровня обучения техническая подготовка

ДЕВУШКИ						ЮНОШИ					
Верхняя передача из 10			Верхняя подача из 10			Верхняя передача из 10			Верхняя подача из 10		
Удовл.	Хорошо	Отлично	Удовл.	Хорошо	Отлично	Удовл.	Хорошо	Отлично	Удовл.	Хорошо	Отлично
3-4	5-6	7-10	3-4	5-6	7-10	5-6	7-8	9-10	5-6	7-8	9-10

* Для перехода на второй уровень, техническую подготовку студент должен сдать на оценку «удовлетворительно» и выше.

Курс элективной дисциплины в ПетрГУ рассчитан на три года, поэтому нам необходимо разработать контрольные нормативы второго и третьего уровня обучения.

В ближайший год будет проводиться дальнейший сбор результатов их обработки, корректировка и дополнения.

Библиографический список

1. *Кремнева В.Н., Сорокина К.А.* Отношение студентов ПетрГУ к переходу на организацию физического воспитания по элективным направлениям // Материалы всероссийской научно-практической конференции «Туризм и образование: исследование и проекты». – Петрозаводск: Издательство ПетрГУ, 2017.

2. *Солодовник Е.М.* Оценочные средства для входящего и итогового контроля элективного направления «Баскетбол» // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Туризм и образование: исследование и проекты»: научно электронное издание. – Петрозаводск, 2018. – С. 225-230

ASSESSMENT TOOLS FOR INCOMING AND FIRST LEVEL TRAINING ELECTIVE AREAS VOLLEYBALL

E.M. Solodovnik, *senior lecturer*

L.A. Nepovinnih, *senior lecturer*

Petrozavodsk state university

(Russia, Petrozavodsk)

***Abstract.** In this paper, developed and tested control standards for students involved in the discipline of physical culture in the elective direction «Volleyball» are proposed. Control standards will assess the level of physical and technical readiness of students.*

***Keywords:** elective course, volleyball, entertainment, testing, benchmarks.*