

Сайганова Екатерина Геннадьевна

почетный работник высшего профессионального образования
Российской Федерации, канд. психол. наук, доцент, доцент
ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ»
г. Москва

DOI 10.31483/r-153286

АКМЕОЛОГИЯ ОЦЕНИВАНИЯ: ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОГРЕСС В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Аннотация: современная система оценивания по дисциплинам физической культуры в высшей школе, базирующаяся на выполнении единых нормативов, часто вступает в противоречие с принципами индивидуализации, личностно-ориентированного подхода и формирует негативное отношение к занятиям у студентов с низким исходным уровнем физической подготовленности. Целью исследования являлась разработка и апробация модели оценивания, фокусирующейся на индивидуальном прогрессе обучающегося, его регулярной активности и развитии навыков самоконтроля с позиций акмеологического подхода, нацеленного на достижение личностного максимума (акме). В ходе педагогического эксперимента были сформированы контрольная (традиционная система оценивания) и экспериментальная (оценка по индивидуальному приросту, регулярности и дневнику самоконтроля) группы. Результаты эксперимента показали, что в экспериментальной группе отмечается статистически значимый прирост не только в физических показателях ($p < 0,05$), но и в уровнях мотивации, самоэффективности и удовлетворенности занятиями по сравнению с контрольной группой. Внедрение предложенной модели способствует преодолению «нормативного барьера», формирует устойчивую привычку к систематическим занятиям и развивает компетенции самоуправления физическим состоянием, что соответствует стратегическим задачам образования в области здоровья. Результаты

обосновывают необходимость пересмотра существующих оценочных систем в сторону учета личностного прогресса.

Ключевые слова: физическая культура, высшая школа, индивидуальный прогресс, акмеология, самоконтроль, нормативы, педагогический эксперимент.

Дисциплины физической культуры в российских вузах, несмотря на декларируемую здоровьесберегающую функцию, продолжают оставаться одними из наиболее проблемных предметов с точки зрения педагогического оценивания. Доминирующая парадигма контроля, унаследованная от советской системы массового спорта, базируется на выполнении единых, жестко фиксированных нормативов. Данный подход регламентируется рядом ведомственных рекомендаций и локальных актов вузов. Однако, вступает в противоречие с духом современных федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) (3++), которые делают акцент на формировании универсальных компетенций (УК), таких как способность к самоорганизации и саморазвитию (УК-6) [12]. В свете реализации национального проекта «Демография» и стратегии формирования здорового образа жизни, ключевой задачей становится не селекция наиболее одаренных в двигательном отношении студентов, а вовлечение всех обучающихся в регулярную физкультурно-оздоровительную деятельность [11]. Норматив, используемый как единственный критерий, становится барьером для студентов с низкими стартовыми возможностями, провоцируя у них дидактогению, потерю мотивации и культивируя стратегии избегания или формального отбывания занятий.

Проблематика совершенствования системы оценивания в физическом воспитании рассматривается в работах В.К. Бальсевича, Л.И. Лубышевой, М.Я. Виленского, которые обосновывают необходимость перехода от узконормативной к личностно-ориентированной модели [2–5; 9; 10]. Однако методологическую основу для такого перехода в полной мере предоставляет акмеология (Б.Г. Ананьев, А.А. Деркач, Н.В. Кузьмина) – наука о достижении вершин в профессиональном и личностном развитии [1; 6–8]. Акмеологический ракурс позволяет

² <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

переосмыслить цель физического воспитания в вузе не как подготовку к сдаче норматива, а как содействие студенту в достижении его индивидуального «акме» – оптимального уровня физического здоровья, работоспособности и телесной компетентности, достижимого в данных конкретных условиях. Это напрямую коррелирует с концепцией «личного рекорда» и критериально-ориентированного подхода в педагогике. При этом акмеология подчеркивает важность самоконтроля, рефлексии и самоорганизации как внутренних механизмов, обеспечивающих устойчивое восхождение к личному максимуму, что выводит на первый план такие параметры, как регулярность и систематичность занятий.

Актуальность исследования обусловлена острым противоречием между объективной потребностью общества и государства в здоровых, физически активных специалистах и устоявшейся, но морально устаревшей системой педагогического контроля, которая отталкивает от систематических занятий значительную часть студенческого контингента, а также современными образовательными трендами, требующими учета индивидуальных траекторий развития.

Практическая значимость работы заключается в том, что разработанная и апробированная модель оценивания предоставляет конкретный инструментарий для реализации требований ФГОС ВО (3++) в части формирования компетенций саморазвития. Одновременно, она может быть адаптирована для различных вузов и разных медицинских групп студентов. Эта модель направлена на повышение субъективного благополучия и двигательной активности студентов, что имеет долгосрочный социально-экономический эффект, также она создает условия для профессионально-личностного роста преподавателя, переводя его из позиции контролера в позицию тыютора, сопровождающего индивидуальный прогресс.

Для проверки гипотезы об эффективности модели оценивания, основанной на индивидуальном прогрессе, был проведен годичный педагогический эксперимент на базе кафедры физической культуры Российской академии народного хозяйства и государственной службы при президенте Российской Федерации. В исследовании приняли участие 120 студентов 1–2 курсов различных направлений

подготовки, отнесенных к основной медицинской группе, которые были методом случайной выборки разделены на контрольную ($n=60$) и экспериментальную ($n=60$) группы.

Организация:

1. Контрольная группа занималась по традиционной программе. Итоговая оценка выставлялась на основе выполнения контрольных нормативов в конце каждого семестра (бег 100 м, 2000 м, подтягивания, прыжок в длину с места).
2. Экспериментальная группа занималась по аналогичной программе, но система оценивания была изменена. Итоговая оценка формировалась по трем компонентам:
 - *индивидуальный прирост (50% оценки)* определялся как процент улучшения результата в тестовых упражнениях относительно исходного (входного) тестирования. Использовалась шкала пересчета процента прироста в баллы;
 - *регулярность и активность (30% оценки)* учитывалось посещаемость, полнота выполнения учебного плана занятия, участие в физкультурно-massовых мероприятиях вуза;
 - *дневник самоконтроля (20% оценки)*. Студенты вели электронный или бумажный дневник, фиксируя частоту сердечных сокращений в покое и после нагрузки, субъективные ощущения (сон, аппетит, настроение), объем самостоятельных занятий. Оценивалась систематичность и качество ведения.

Методы исследования:

- педагогическое тестирование: оценка физических качеств по стандартным тестам в начале и в конце эксперимента.
- социологический опрос: анкетирование для оценки уровня мотивации (опросник «Мотивация к занятиям физической культурой»), самоэффективности (адаптированная шкала Р. Шварцера) и удовлетворенности курсом.
- методы математической статистики: проверка нормальности распределения (критерий Шапиро-Уилка), сравнение средних значений внутри групп (t-критерий Стьюдента для зависимых выборок) и между группами (t-критерий для

независимых выборок), определение уровня статистической значимости ($p < 0,05$). Обработка данных проводилась в программе Statistica 10.0.

Полученные данные убедительно свидетельствуют о разной эффективности двух систем оценивания. В контрольной группе, работавшей по традиционной схеме, наблюдалась поляризация результатов. Условно «сильные» студенты (около 30% от контрольной группы) показали значимый прирост ($p < 0,05$), мотивированный желанием получить высокий балл. У «средней» группы (около 50%) прогресс был минимален и статистически незначим, что отражает состояние «плато», где усилия, необходимые для достижения норматива, не воспринимались как оправданные. Наиболее тревожная динамика отмечена у исходно слабо подготовленных студентов (около 20%): у 15% из них результаты ухудшились или остались без изменения на фоне развитой «выученной беспомощности».

В экспериментальной группе картина была принципиально иной. Благодаря смещению фокуса на индивидуальный прирост, максимальную положительную динамику продемонстрировали именно студенты с низкими стартовыми показателями. Это доказывает, что система, поощряющая личное улучшение, снимает психологический барьер и мобилизует ресурсы. Динамика по выбранным тестам, отражающим различные физические качества, представлена в таблице 1.

Таблица 1

Сравнительная динамика показателей физической подготовленности
в контрольной и экспериментальной группах

Тест / Группа	Исходный результат (сентябрь)	Конечный результат (май)	Абсолютный прирост	Достоверность прироста (p)
Прыжки со скакалкой (кол-во за 60 сек.)				
КГ	72.4 ± 10.5	78.1 ± 9.8	5.7 ± 4.1	$p < 0.05$
ЭГ	70.8 ± 12.2	85.3 ± 8.7	14.5 ± 6.3	$p < 0.001$
Отжимания (кол-во)				
КГ	18.5 ± 6.2	21.3 ± 5.9	2.8 ± 2.1	$p < 0.05$

Тест / Группа	Исходный результат (сентябрь)	Конечный результат (май)	Абсолютный прирост	Достоверность прироста (p)
ЭГ	17.1 ± 7.0	25.8 ± 5.2	8.7 ± 3.5	p <0.001
Прыжок в длину с места (см)				
КГ	205.3 ± 18.4	210.7 ± 17.1	5.4 ± 5.2	p >0.05
ЭГ	201.9 ± 20.1	218.9 ± 16.3	17.0 ± 7.8	p <0.001

Проанализируем результаты по конкретным тестам. В teste «Прыжки со скакалкой», оценивающем координацию и общую выносливость, прирост в экспериментальной группе был более чем в 2.5 раза выше, чем в контрольной группе. Это свидетельствует о том, что акцент на личном улучшении стимулировал более частые и качественные самостоятельные тренировки, направленные на отработку техники. В teste «Отжимания», характеризующем силовую выносливость мышц пояса верхних конечностей, разрыв в приросте между группами был наиболее выраженным (8.7 против 2.8). Данный факт можно объяснить тем, что упражнения силового характера наиболее психологически трудны для слабо подготовленных студентов в рамках нормативной системы, тогда как модель личного прогресса делает каждое дополнительное отжимание ощутимым достижением. В teste «Прыжок в длину с места», отражающем взрывную силу, в контрольной группе прирост был статистически незначим, в то время как в экспериментальной группе наблюдался существенный прогресс (17 см). Это указывает на то, что студенты экспериментальной группы, мотивированные системой, охотнее включали в свою активность плиометрические и скоростно-силовые упражнения.

Социологический опрос выявил качественные изменения в структуре мотивации. В экспериментальной группе произошел сдвиг от внешней «избегание неудачи, получение зачета» к внутренней мотивации: 68% респондентов отметили «интерес к ощущению прогресса» и «удовлетворение от улучшения самочувствия». В контрольной группе доминирующим мотивом (74%) оставалось «получение зачета без проблем». Уровень самоэффективности в экспериментальной

группе вырос с 5.8 ± 1.2 до 7.9 ± 1.0 баллов по 10-балльной шкале ($p < 0.001$), в то время как в контрольной группе изменения были незначительными (с 5.9 ± 1.3 до 6.2 ± 1.4 , $p > 0.05$). Это прямое следствие акмеологической установки: переживание личного успеха, основанного на собственных усилиях, укрепляет веру в свою способность управлять своим физическим состоянием.

Анализ дневников самоконтроля в экспериментальной группе показал, что к концу эксперимента 85% студентов научились адекватно интерпретировать свои показатели (ЧСС, самочувствие) и корректировать повседневную активность. Этот навык является ключевым с точки зрения образования на протяжении всей жизни. Регулярность, подкрепленная не угрозой неудачи на нормативе, а понятной системой поощрения текущих усилий, в экспериментальной группе была стабильно высокой (96% против 87% в контрольной группе). Посещения стали более осознанными и продуктивными.

Обобщая результаты, можно представить разработанную модель в виде трех взаимосвязанных блоков (рис. 1).

Представленная модель работает как целостная система. *Целевой блок* за-
дает принципиально новую философию, снимая дилемму «сдал/не сдал». *Про-
цессуальный блок* через связку *Регулярность ↔ Самоконтроль* обеспечивает ме-
ханизм устойчивого развития. Регулярные занятия создают материал для рефлек-
сии, а самоконтроль придает занятиям осмысленность и позволяет управлять
нагрузкой. Результатом этого синергетического взаимодействия становится *Ин-
дивидуальный прогресс* – объективный показатель движения к «акме». *Оценоч-
ный блок* формализует этот процесс, делая его прозрачным и справедливым. Та-
ким образом, оценка перестает быть карательным инструментом отбора и стано-
вится инструментом педагогической поддержки и обратной связи, что полностью
соответствует акмеологическому подходу.

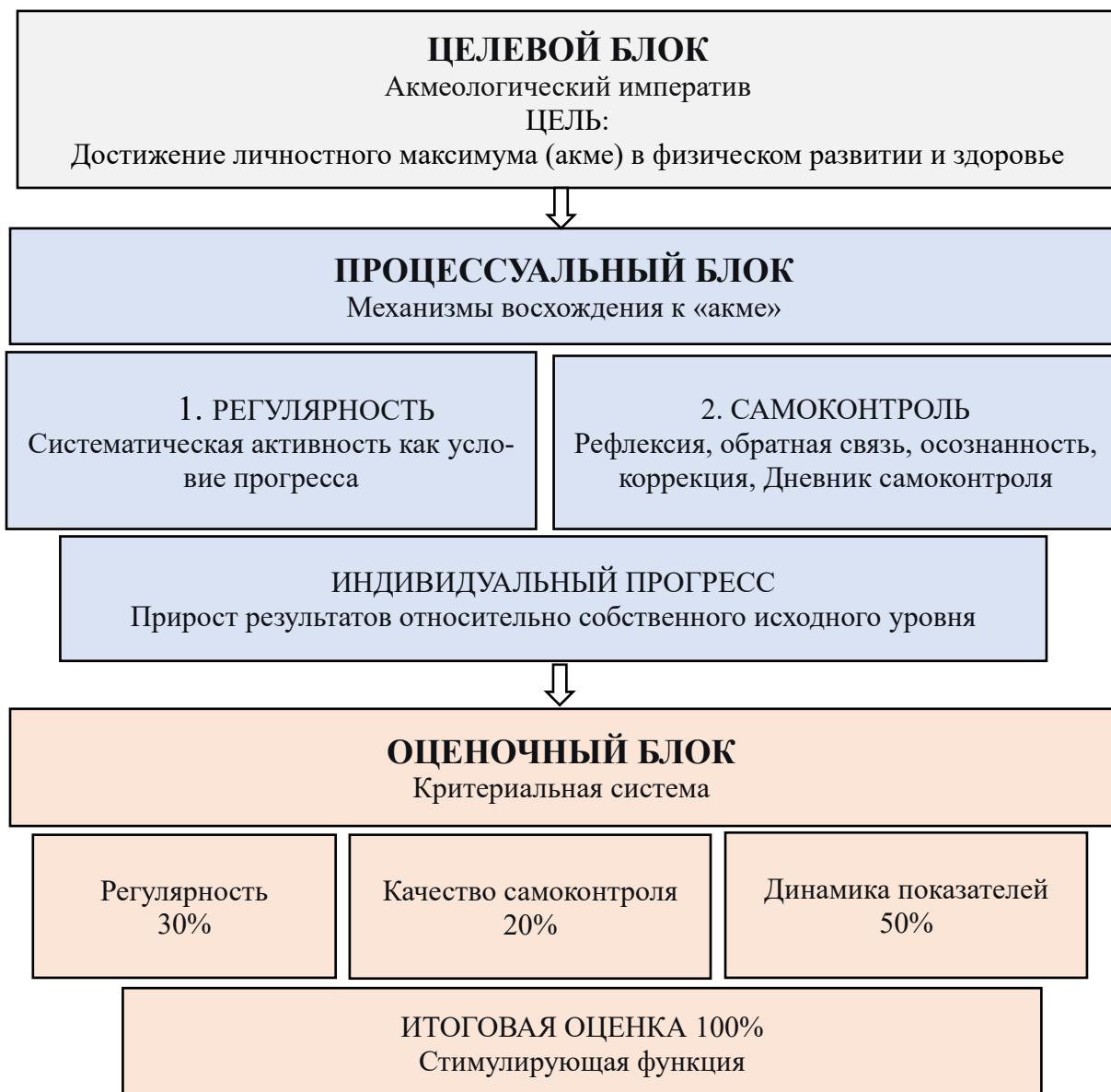


Рис. 1. Блочная акмеологическая модель системы оценивания индивидуального прогресса в физическом воспитании студентов

Проведенное исследование позволяет сделать следующие расширенные выводы.

Во-первых, кризис нормативной парадигмы подтвержден эмпирически. Традиционная система оценивания, основанная на жестких нормативах, не только не решает задачу массового приобщения студентов к физической культуре, но и усугубляет проблему, формируя устойчивые негативные установки и психологические барьеры у значительной части обучающихся, особенно с низким исходным уровнем.

Во-вторых, акмеологический подход необходимо рассматривать как методологическую основу. Переориентация системы оценивания на индивидуальный прогресс является не просто технической заменой критериев, а смысловой перестройкой всего процесса физического воспитания в вузе в соответствии с акмеологической парадигмой. Это предполагает смену цели: от подгонки под внешний стандарт – к сопровождению личностного движения к индивидуальному оптимуму физического состояния.

В-третьих, эффективность триадной модели (Прирост + Регулярность + Самоконтроль): разработанная и апробированная модель доказала свою комплексную эффективность. Она обеспечивает и объективный результат, а именно, статистически значимый прирост физических качеств у подавляющего большинства студентов. И психолого-педагогический эффект, а именно, формирование внутренней мотивации, рост самоэффективности и удовлетворенности учебным процессом. И образовательный (метакогнитивный) эффект, а именно, развитие у студентов жизненно важной компетенции самоуправления здоровьем через навыки самоконтроля и рефлексии.

Если говорить о практической реализуемости и условиях внедрения, то модель является методически проработанной и готовой к внедрению. Ключевыми условиями ее успешной реализации являются: подготовка преподавательского состава, способного работать в логике тьюторства и индивидуального сопровождения; разработка гибких алгоритмов пересчета индивидуального прироста в итоговую оценку; интеграция цифровых инструментов для ведения дневника самоконтроля.

Внедрение подобных систем оценивания является необходимым шагом для выполнения социального заказа на формирование здорового поколения и соответствует стратегическим документам в области образования, здравоохранения и демографии. Это переход от культуры «сдачи норматива любой ценой» к культуре ответственного саморазвития и осознанной заботы о своем физическом «акме» на протяжении всей жизни.

Список литературы

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – М.: Наука, 2000. – 350 с. – ISBN 5-02-008399-2
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 207 с. – ISBN 5-278-00064-3
3. Виленский М.Я. Аксиологический подход к содержанию образования по физической культуре в высшей школе и его технологические обоснования: монография / М.Я. Виленский, О.Ю. Масалова. – М.: РУСАЙНС, 2018. – 238 с. – ISBN 978-5-4365-1618-9
4. Виленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза / М.Я. Виленский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – №1. – С. 27–33. – ISSN 1817-4779. – EDN ОМКХЗI.
5. Деркач А.А. Акмеологические основы развития профессионала / А.А. Деркач. – М.: Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та; Воронеж: Модэк, 2004. – 750 с. – ISBN 5-89502-498-X. EDN QХНЈРТ
6. Деркач А.А. Акмеология: личностное и профессиональное развитие человека. Методолого-прикладные основы акмеологических исследований: методолого-прикладные основы акмеологических исследований / А.А. Деркач. – М., 2000. – 391 с. – ISBN 5-7729-0054-4
7. Кузьмина Н.В. Акмеологическая теория повышения качества подготовки специалистов образования: монография / Н.В. Кузьмина (Головко-Гаршина). – М.: Исслед. центр проблем качества подгот. специалистов, 2001. – 144 с. – ISBN 5-7563-0199-2
8. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Лубышева Л.И.; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М.: ГЦИФК, 1992. – 119 с. – ISBN 5-85193-108-6.
9. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего образования / Л.И. Лубышева. – 4-е изд., перераб. – М.: Академия, 2016. – 269 с. – ISBN 978-5-4468-2035-1

10. Национальный проект «Демография» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://национальныепроекты.рф/projects/demografiya/> (дата обращения: 12.01.2026).

11. ФГОС ВО (3++) по направлениям бакалавриата [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fgosvo.ru/fgosvo/index/24> (дата обращения: 12.01.2026).