

ЛИТЕРАТУРА

1. Андриющенко, Л. Б. Управление процессом интеграции спортивных и оздоровительных технологий в учебный процесс физкультурного образования студентов / Л. Б. Андриющенко // Теория и практика физической культуры. - 2004. – № 11. – с. 44-48.
2. Богданов, В. М. Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры / В. М. Богданов, А. В. Соловов // Теория и практика физической культуры. - 2001. – № 8. – с. 55-59.
3. Волков, В. Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе / В. Ю. Волков // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №4. – с. 60-63.
4. Саскевич А.П. Хижевский О.В. Комплекс средств физической культуры, направленный на улучшение показателей физического развития и физической подготовленности детей. «Весті БДПУ. Серія 1» №4. 2017.

УДК 796.011.3:37.04

И. В. Григоревич, доц., канд. пед. наук;
Е. П. Капитонова, ст. преп. (БГПУ, г. Минск)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ И ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Для повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в высших учебных заведениях большое значение имеет определение уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студентов

Тестирование студентов в процессе физического воспитания, проведение функциональных проб сердечно-сосудистой и дыхательной систем, определение уровня физической подготовленности позволяет объективно оценивать их физическое состояние, а также корректировать средства и методы педагогического воздействия на студентов на основании объективной информации об уровне физического состояния студентов, что будет способствовать повышению эффективности учебного процесса [1].

Тестирование помогает выявлять уровни развития кондиционных и координационных способностей. На основе результатов тестирования можно сравнивать подготовленность, как отдельных студентов, так и целых групп; проводить отбор для занятий тем или иным

видом спорта; выявлять преимущество и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий и т.д.

В практике разных стран задачи тестирования сводятся к следующему:

- научить самих студентов определять уровень своей физической подготовленности и планировать необходимые для себя комплексы физических упражнений;

- стимулировать студентов к дальнейшему повышению своего физического состояния;

- знать не столько исходный уровень развития двигательной способности, сколько его изменение за определенное время;

- стимулировать студентов, добившихся высоких результатов, но не столько за высокий уровень, сколько за запланированное повышение личных результатов.

Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека. Не каждое физическое упражнение можно рассматривать как тест. В качестве тестов могут использоваться лишь те упражнения, которые отвечают специальным требованиям:

- процедура тестирования и методика измерения результатов должна быть стандартной;

- надежность и информативность тестов;

- результаты тестов представляются в соответствующей системе оценки [2].

В Белорусском государственном педагогическом университете имени Максима Танка на кафедре физического воспитания и спорта для определения физической подготовленности студентов преподавателями используются следующие тесты, отражающие уровень развития шести жизненно необходимых физических качеств:

- 1) скоростных (бег на 30 м);

- 2) координационных (челночный бег 3×9 м);

- 3) скоростно-силовых (прыжок в длину с места, подъем туловища за 1 мин.);

- 4) силовых (подтягивание (юн), сгибание и разгибание рук);

- 5) выносливости (бег на 1500 м (дев.) и 3000 м (юн.));

- 6) гибкости (наклон туловища вперед из положения сидя на полу).

Выполнение этих тестовых упражнений характеризует исходный уровень развития и контролирует успешность совершенствования физических качеств в течение каждого учебного года

Сроки тестирования определяются кафедрой физического воспитания и предусматривается обязательное трехразовое тестирование

физической подготовленности студентов первого курса. Первое проводится во вторую – третью неделю сентября, второе – за две недели до окончания семестра и третье – за две недели до окончания учебного года. На 2 и 3 курсах проводится двухразовое тестирование.

Тестирование на занятии увязывается с его содержанием. Примененный тест или тесты при соблюдении соответствующих требований должны органически входить в состав запланированных физических упражнений. Тесты в начале учебного года характеризуют уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в высшее учебное заведение. В конце семестра и учебного года – как результат работы, произошедший в уровне физической подготовленности студентов за прошедший семестр и учебный год.

Результаты тестирования заносятся преподавателями кафедры в журналы, а студентами в электронный дневник здоровья. Электронный дневник здоровья разработан на кафедре и используется с 2020 года. После внесения результатов тестов в электронный дневник, они подвергаются компьютерной обработке. В результате студент видит оценки выполнения им тестов и уровень своей физической подготовленности. Кроме того, компьютерная программа дает аналитическую информацию о физической подготовленности любой группы студентов, что позволяет успешно корректировать учебный процесс по физическому воспитанию. Если в группе выявлено свыше 15 % студентов с низким уровнем физической подготовленности, то процесс физического воспитания подлежит корректировке. При высоком уровне развития физических качеств проводятся учебные занятия по их дальнейшему развитию. Таким образом можно констатировать, что использование тестирования физической подготовленности студентов способствует оптимизации и повышению эффективности занятий по дисциплине «Физическая культура».

ЛИТЕРАТУРА

1. Григоревич И.В. Правила выполнения тестов для определения физического развития, функционального состояния и физической подготовленности: методические рекомендации / И.В. Григоревич, Г.В. Поляков, Е.П. Капитонова. – Минск: БГПУ, 2022. – 36 с.

2. Белова Н.Ю. Использование тестирования для оптимизации и повышения эффективности занятий физической культуры. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-testirovaniya-dlya-optimizatsii-i-povysheniya-effektivnosti-zanyatiy-fizicheskoy-kultury>. – Дата доступа: 12.01.2024.