

<https://doi.org/10.5281/zenodo.4769129>

УДК 378.172

**Сбитнева О. А.**

*Сбитнева Оксана Анатольевна*, старший преподаватель кафедры физической культуры ФГБОУ ВО «Пермский Государственный Аграрно – Технологический Университет имени академика Д.Н. Прянишникова», Россия, 614990, г. Пермь, Петропавловская 23. E-mail: oksana.sbitneva.73@mail.ru.

## **Применение метода тестирования для повышения физической подготовленности студентов**

**Аннотация:** В статье раскрывается важность метода тестирования для повышения физической подготовленности студентов. Анализируется значимость тестирования для управления тренировочным процессом, контроля физического состояния, развития физических качеств. Выявлены преимущества применения средств и методов. Отмечена эффективность регулярного использования тестирования на уроках физической культуры. В ходе исследования был проведен сравнительный анализ. Применялся теоретический анализ литературных источников. Использован метод тестирования (контрольных испытаний), метод анкетирования. Выявлена динамика уровня физической подготовленности. Раскрыта взаимосвязь регулярного тестирования с эффективностью результатов контрольных испытаний. По результатам исследования была проведена оценка быстроты движений. Зафиксирован рост скоростных качеств, физической подготовленности. Выявлено положительное отношение студентов к тестированию.

**Ключевые слова:** Метод тестирования, физическая подготовленность, физическая культура, физические качества, исследование.

**Sbitneva O. A.**

*Sbitneva Oksana Anatolyevna*, Senior lecturer of the Department of Physical Culture Perm State Agrarian and Technological University named after Academician D. N. Pryanishnikova, Russia, 614990, Perm, Petropavlovsk 23. E-mail: oksana.sbitneva.73@mail.ru.

## **Application of the testing method to improve the physical fitness of students**

**Abstract:** The article reveals the importance of the testing method for improving the physical fitness of students. The significance of testing for the management of the training process, control of physical condition, development of physical qualities is analyzed. The advantages of using tools and methods are revealed. The effectiveness of regular use of testing in physical education lessons is noted. In the course of the study, a comparative analysis was conducted. The theoretical analysis of literary sources was applied. The test method (control tests) and the questionnaire method were used. The dynamics of the level of physical fitness is revealed. The relationship between regular testing and the effectiveness of the results of control tests is revealed. According to the results of the study, the speed of movement was evaluated. The growth of speed qualities and physical fitness was recorded. The positive attitude of students to testing was revealed.

**Key words:** Testing method, physical fitness, physical culture, physical qualities, research.

**Н**а сегодняшний день в вузах активно используется тестирование. Проводятся тесты для исследования функциональных систем, работоспособности, двигательных способностей, техники и тактики движений. Учебный и тренировочный процесс требует информации о подготовке студентов, теоретических и практических знаниях. Традиционный путь освоения ценностей физической культуры с приоритетом физической подготовки, направленной на выполнение программных зачетных нормативов, является базисом системы физического воспитания [4].

В теории и практике физического воспитания широко представлены тесты для мониторинга уровня физической подготовленности, психического состояния, физической работоспособности. Используя тестирование на уроках физической культуры, появляется возможность скорректировать программы для улучшения физического состояния, развития физических качеств. На основании результатов тестирования планируются способы контроля, подбираются средства совершенствования техники выполнения упражнений, методы управления тренировочным процессом, выявляются преимущества и недостатки применяемых средств, методов и форм организации занятий. Тестирование способствует повышению интереса к физической культуре и спорту, мотивации к занятиям, здоровому образу жизни, организации активного отдыха.

Любая двигательная, сознательная и целенаправленная деятельность предполагает учет ее результатов. Одной из форм такого учета является тестирование (контрольные испытания), выполняющие важную роль в физическом воспитании, определяя его направленность и предполагаемый уровень физической подготовленности [1].

Для выявления целесообразности использования метода тестирования по контролю физической подготовленности студентов, выявления технических и фактических навыков, был поставлен ряд задач:

изучить и проанализировать методическую литературу по теме, выявить отношение студентов к тестированию, изучить особенности существующих технологий тестирования, оценить эффективность тестов для управления тренировочным процессом, проанализировать результаты контрольных тестов.

**Методы исследования.** Для выявления отношения студентов к тестированию, потребности в тестировании, было проведено анкетирование. Для эффективности использования метода тестирования в повышении физической подготовленности студентов Пермского аграрно – технологического университета имени Д.Н. Прянишникова, был использован метод контрольных испытаний, анкетирования, сравнительного анализа, педагогического наблюдения. Для количественно – качественного анализа, как объекта для наблюдения, было определено физическое качество «быстрота». Выбран тест, широко используемый в научных исследованиях и практике. В исследовании приняли участие 27 юношей в возрасте 18-20 лет. Метод контрольных испытаний был проведен на протяжении учебного года в 3 этапа: сентябрь, декабрь, май. В ходе исследования был проведен сравнительный анализ полученных данных. Даны рекомендации для повышения физической подготовленности, работоспособности. Разработаны упражнения, способствующие развитию быстроты:

-бег из различных исходных положений (сидя, стоя на одном колене, сидя в упоре присев, лежа)

-бег с максимальной скоростью по наклонной плоскости

-бег с ускорением 10-15 м

-бег в переменном темпе

-бег с высоким подниманием бедра с максимальной скоростью (на месте, в движении, с опорой о стену)

-бег с хода 20-50 м

-бег с максимальной скоростью с остановками, с изменением направления

-бег с максимальной скоростью 30 м, 60 м, 100 м

-ускорения, переходящие в много-скоки

-передвижение в упоре присев в максимальном темпе

-бег с максимальной скоростью по ступенькам в гору

-стартовый разгон с ускорением на 10-15 м

-бег с использованием световых или звуковых сигналов

- прыжки с ноги на ногу (частота или длина прыжков)

-прыжки на скакалке в максимально быстром темпе

-эстафетный бег

-подвижные игры с изменением скорости движения по сигналу

Комплексы упражнений составлялись в соответствии с результатами тестов, выполнялись 2 раза в неделю.

В качестве экспериментальной проверки физической подготовленности студентов, из учета развития основных физических качеств, соответствующих программе вуза, были выбраны нормативы: челночный бег 4x9 м, бег 100 м, прыжки через скакалку за 1 минуту. Результаты контрольных тестов позволяют проследить динамику физической подготовленности, подобрать новые средства, исходя из целей и задач.

**Результаты исследования:** В процессе исследования по результатам анкетирования выявлено, что тестирование необходимо на уроках физической культуры считают 66.6% студентов. Метод тестирования в самостоятельной физической подготовке используют 29.6% опрошенных. Из них, 1 раз в неделю – 11.1%, 1-2 раза в месяц – 14.8%, 1-2 раза в семестр – 3.7%. Большинство студентов не имеют потребности в тестировании. Своей физической подготовленностью удовлетворены 44.4% респондентов. По результатам учащихся выявлено, что тестирование влияет на уровень физической подготовленности. В ходе опроса 100% студентов считают, что созданы все условия для проведения тестирования. Информации по тестам и тестированию достаточно 92.5%. Согласно

ответам, основными мотивами тестирования являются: стимулирование на спортивную деятельность – 66.6%; стремление изучить и оценить себя – 59.2%; повышение своей физической подготовленности – 55.5%; повышение интереса к физической культуре и спорту – 51.8%; планирование и организация своей спортивной деятельности – 48.1%; анализ своих возможностей – 40.7%; выявление пробелов в теоретических знаниях по физической культуре – 33.3%. Анализируя мотивы тестирования, можно сказать, что студенты проявляют интерес к тестированию, но при этом не проявляют самостоятельной активности в применении метода тестирования. Недостаточно теоретических и практических знаний о методе тестирования, которые необходимы для повышения физической подготовленности студентов.

За период исследования прослеживается положительная динамика, зафиксирован рост показателей по всем установленным тестам: челночный бег 4x9 м, бег 100 м, прыжки через скакалку за 1 минуту, от 1-2 баллов до 4, в соответствии с программой вуза. Эффективность регулярного тестирования подтверждается результатами тестов. Выявлен средний уровень физической подготовленности (Рис 1).

**Выводы:** Исходя из результатов исследования, повысился уровень развития физических качеств. В результате неоднократных заданий получены объективные материалы тестирования. Повторное применение тестов позволяет судить о динамике физической подготовленности, об эффективности проводимой физической подготовки. Целенаправленное тестирование способствует быстрому корригированию, развитию функциональных возможностей, совершенствованию психических и физических качеств. Результаты тестирования показывают наличие или отсутствие способностей; наличие накопленных знаний, навыков, умений; уровень развития психических и физических процессов. Доказывается эффективность тестирования в обучении, воспитании, оздоровительном и тренировочном процессе, профессиональ-

ной деятельности. С помощью тестирования может быть получена информация для прогнозирования успехов деятельности,

собраны материалы для рекомендаций по индивидуальному подходу в обучении и воспитании [3].

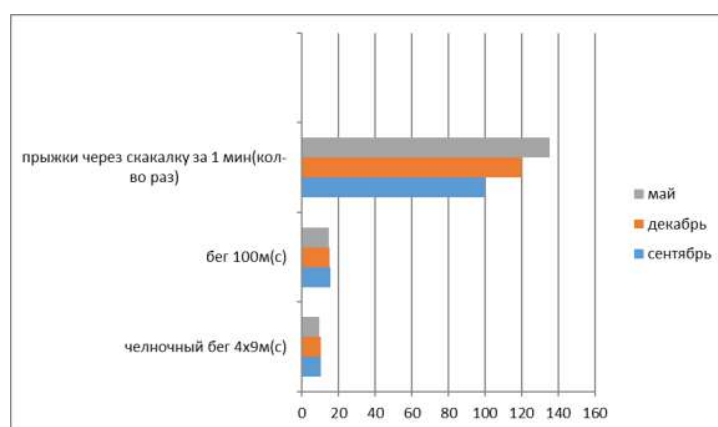


Рисунок 1. Сравнительные результаты контрольных тестов.

Современная организация спортивной деятельности, на основе новых форм учебно – воспитательного процесса, сформирует спортивную культуру студента, мотивацию и интерес к спортивному стилю в жизни в дальнейшем [2]. Метод тестирования позволяет осуществлять контроль за уровнем и динамикой физической подготовленности, обеспечивает систематическую самооценку, формирует мотивацию к занятиям физической культуры. В современных условиях возрастает роль поиска оптимальных средств и методов в сфере физической культуры.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вовк В.М. Динамика физической подготовленности школьников-выпускников и студентов младших курсов в условиях непрерывного физического воспитания//Физическое воспитание студентов творческих специальностей/ХХПИ.-Харьков, 2001.-№4.-с.38-41.
2. Коршунова О.С. Поиск инновационных направлений в образовательном пространстве по дисциплине «Физическая культура» в высшей школе//Молодой ученый.-2015.-№5.-с 599-603.
3. Методики психодиагностики в спорте: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец.03.03 «Физ. культура»/В,Л, Маришук, Ю,М, Блудов, В,А, Плахтиенко, Л,К, Серова.- 2-е изд., доп. и испр.-М.: Просвещение, 1990.-256 с. :ил.
4. Шмер В.В. Сборник материалов Всероссийской научно – практической конференции в трех томах, ответственный за выпуск: А.В. Плитченко, Н.А. Шиленко. 2014. С 340-343.

#### REFERENCES (TRANSLITERATED)

1. Vovk V.M. Dinamika fizicheskoy podgotovlennosti shkol'nikov-vypusknikov i studentov mladshih kursov v usloviyah nepreryvnogo fizicheskogo vospitaniya//Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh special'nostej/XXPI.-Har'kov, 2001.-№4.-s.38-41.
2. Korshunova O.S. Poisk innovacionnyh napravlenij v obrazovatel'nom prostranstve po discipline «Fizicheskaja kul'tura» v vysshej shkole//Molodoj uchenyj.-2015.-№5.-s 599-603.
3. Metodiki psihodiagnostiki v sporte: Ucheb. posobie dlja studentov ped. in-tov po spec.03.03 «Fiz. kul'tura»/V,L, Marishhuk, Ju,M, Bludov, V,A, Plahhtienko, L,K, Serova.- 2-e izd., dop. i ispr.-M.: Prosveshhenie, 1990.-256 s. :il.

- 
4. Shmer V.V. Sbornik materialov Vserossijskoj nauchno – prakticheskoj konferencii v treh tomah, otvetstvennyj za vypusk: A.V. Plitchenko, N.A. Shilenko. 2014. S 340-343.

Поступила в редакцию 12.04.2021.  
Принята к публикации 16.04.2021.

---

*Для цитирования:*

Сбитнева О. А. Применение метода тестирования для повышения физической подготовленности студентов // Гуманитарный научный вестник. 2021. №4. С. 69-73. URL: <http://naukavestnik.ru/doc/2021/04/Sbitneva.pdf>