

## **Выступление на заседании ПЦК комиссией физической культуры и безопасности жизнедеятельности,**

Преподаватель физической культуры  
Черняев Сергей Вячеславович

### **Как оценить обучающихся на занятиях физической культуры**

Современное образование требует от преподавателей физической культуры индивидуального подхода к обучающимся, с учётом возрастных особенностей, предполагает использование современных образовательных технологий, которые повысят у обучающихся интерес к учёбе.

Наиболее оптимальной оценкой уровня физической подготовки обучающихся является тестирование. Проблема тестирования физической подготовленности человека – одна из наиболее разработанных в теории и методике физического воспитания и спортивной метрологии проблем. Накоплен огромный и самый разнообразный материал, который всегда вызывал и продолжает вызывать к себе большой интерес со стороны не только научных работников, но и учителей физической культуры, тренеров, учащихся, родителей.

Термин «тест» в переводе с английского языка означает «проба», «испытание». Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека. Таких измерений может быть много, в том числе на основе использования самых разнообразных физических упражнений. Однако далеко не каждое физическое упражнение или испытание можно рассматривать как тест. В качестве тестов следует использовать лишь те испытания (пробы), которые отвечают специальным требованиям и в соответствии с которыми должны быть:

- определена цель применения любого теста (или тестов) ;
- разработаны стандартизированная методика измерения результатов в тестах и процедура тестирования;
- определена надёжность и информативность тестов;
- реализована возможность представления результатов тестов в соответствующей системе оценки.

Система использования тестов, а также оценка и анализ результатов называется тестированием, полученное в ходе измерений числовое значение – результатом тестирования (теста). Например, прыжок в длину с места – это тест; процедура проведения прыжков и измерение результатов – тестирование; длина прыжка – результат теста.

В качестве показателей общей физической подготовленности обучающихся необходимо измерить параметры силы, скоростных способностей, гибкости и координационных способностей, а также общей и специальной выносливости. Для оценки уровня физической подготовленности обучающихся используются общепринятые контрольные упражнения (тесты):

1.Бег на 30 м. с высокого старта (для определения скоростных способностей ).

2.Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши) и на низкой перекладине в висе лёжа (девушки) – для оценки силы и силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса.

3.Вис на перекладине (девушки) –тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса в статическом режиме.

4.Поднимание туловища в положении лёжа на спине за 30 сек. ( для измерения силы мышц сгибателей туловища).

5.Прыжок в длину с места (для определения скоростно-силовых способностей).

6.Челночный бег 3x10м. (тест позволяет оценить быстроту и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения).

7.Наклон вперёд в положении сидя на полу (для оценки гибкости).

8.Бег на1000м. или 6-минутный бег (для определения общей и скоростной выносливости).

Тестирование физической подготовленности обучающихся проводится два раза в год: в начале и в конце учебного года .Результаты каждого тестирования заносятся в сводные протоколы .В протоколах указывается результат и уровень физической подготовленности обучающихся (высокий, средний, низкий) . На основании данных об уровне физической подготовленности обучающихся, полученных в начале учебного года (сентябрь-октябрь) преподаватель корректирует процесс физического воспитания .В конце учебного года (май) преподаватель проводит повторное тестирование .Показатели физической подготовленности заносятся в листок физической подготовленности. На основании итоговых данных тестирования преподаватель оценивает физическую подготовленность обучающихся, разрабатывает для них практические рекомендации по индивидуальной физкультурно-оздоровительной деятельности в летний период .Сопоставление показателей тестов (контрольных упражнений) позволит преподавателю вести систематический

контроль уровня физической подготовленности обучающихся ,отслеживать динамику развития двигательных способностей.

Тестирование необходимо проводить с обучающимися, относящимся к основной медицинской группе (т.е. условно - абсолютно здоровые). Но важно оценить ещё и обуч-ся с небольшими отклонениями здоровья ,ослабленных. Оценивая технику или результаты тестирования ,можно практически со стопроцентной вероятностью предсказать ,что ребята ,лучше развитые физически, получают более высокие баллы. Итак ,выставляя оценки за уровень физической подготовленности ,следует принимать во внимание реальные сдвиги обучающихся в показателях физической подготовленности за определённый период времени .При оценки сдвигов в показателях развития определённых физических качеств преподаватель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей(особенно в группах с небольшими отклонениями здоровья, ослабленных),динамику их изменения, исходный уровень достижений.

При оценивании темпов прироста преподаватель должен учитывать вышеприведённые аргументы ,поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно .Задания по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для обучающихся определённую трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение хороших результатов при условии систематических занятий даёт основание преподавателю для выставления высокой оценки.

При оценивании обучающихся возникает ещё один немаловажный вопрос – объективна ли оценка? Эта проблема возникает в средней школе, колледже из-за сложившейся там системе оценивания ,где обучающиеся полностью исключены из этого процесса, как люди не способные к оцениванию. Можно попробовать изменить ситуацию, поставив обучающихся в позицию активных субъектов образования во время оценивания. Возможно использование приёма – взаимооценка : на занятии целенаправленно создать ситуацию, при которой обучающиеся оценивают друг друга. Во втором приёме (самоотметка - цифровая оценка физического упражнения)- обучающийся говорит вслух оценку , которую ,по его мнению заслуживает на занятии.

Чтобы занятия были насыщены не только различными физическими упражнениями, спортивными играми, весёлыми подвижными играми , были привлекательны для обучающихся, необходимы и стандартные, и альтернативные методики оценивания деятельности обучающихся .