

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

*Работа представлена кафедрой теории и методики физической культуры.
Научный руководитель – доктор педагогических наук, профессор Р. М. Кадыров*

Современный этап развития системы физической подготовки характеризуется обновлением содержания обучения, поиском новых форм и методов контроля за физической подготовленностью школьников, но в большинстве случаев тестируется и оценивается определенный набор показателей физической подготовленности. Для того чтобы этого не происходило, необходимо использовать разнохарактерные контрольные упражнения и критерии, позволяющие осуществить объективную и адекватную оценку.

The present stage of development of system of physical preparation is characterized by updating of the contents of training, search of new forms and a quality monitoring behind physical readiness of schoolboys, but the certain set of parameters of physical readiness is in most cases tested and estimated. That this did not happen it is necessary to use various control exercises and the criteria, allowing to carry out an objective and adequate estimation.

Эффективность процесса физической подготовки в школе детерминирована объективностью системы проверки и оценки двигательной подготовленности школьников. «Основами законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте» предусмотрено проведение регулярного тестирования двигательной подготовленности детей дошкольного возраста и учащихся школ¹.

Значительное внимание ученых и практиков уделяется разработке и использованию оптимальных методов оценки двигательных качеств детей школьного возраста². Применяются различные механизмы организации мероприятий по изучению готовности детей к осуществлению физкультурно-спортивной деятельности³.

Практика проверки физической подготовленности характеризуется противоречи-

ем между методикой подбора контрольных упражнений и процедурой определения индивидуальной и общей оценок. Необходимость систематизации и трансформации множества контрольных упражнений в практико-технологические варианты проверки и выбора адекватных критериев педагогического оценивания требует корректив в системе руководящих документов по физической подготовке.

В теоретико-методическом аспекте отсутствуют разработки по дифференциации критериев, лежащих в основе установления оценочных нормативов.

Весьма важным элементом системы проверки и оценки является методика составления батареи тестов из разнохарактерных контрольных упражнений. В настоящее время механизм отбора контрольных упражнений в проверочные комплексы для школьников разработан крайне фрагментарно.

Для оценки фактического уровня двигательной подготовленности учащихся обычно используются показатели, характеризующие развитие двигательных качеств⁴. Известно, что основные двигательные качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость) могут оцениваться совершенно определенным набором контрольных упражнений, соответствующим основным требованиям стандартизации измерений⁵.

Для оценивания полученных результатов тестирования физической подготовленности человека используют в основном два варианта:

1. В каждом тестовом испытании устанавливаются нормативы, в соответствии с которыми определяется уровень физической подготовленности.

2. Разрабатывается интегральная оценка физической подготовленности человека, основанная на переводе многомерной системы измерений (секунды, метры, количество повторений) в одномерную (очки, баллы).

Часто при разработке теста для определения уровня физической подготовленности человека приходится полагаться глав-

ным образом на мнение экспертов, что приводит к появлению большого числа тестов для оценки физической подготовленности человека.

В этой связи при разработке теста для определения уровня физической подготовленности учащихся нами использовался подход, который часто применяется при решении задач проектирования, а именно: формулируются требования, которым должен отвечать проектируемый объект, в нашем случае – тест. На следующих шагах генерировались различные варианты проектируемого объекта (теста), которые проверялись на соответствие ранее принятым требованиям.

Требования, предъявляемые к тесту, можно разделить на несколько групп. Как любой тест, тест по физической подготовленности должен иметь высокую валидность и надежность. Процедура тестирования должна быть стандартизирована, что позволит повысить надежность теста, а также поставить испытуемых в равные условия. Выполнение тестовых упражнений должно быть строго регламентировано, а результаты в них должны измеряться с достаточной точностью.

Целесообразно в качестве требований отбора тестов по физической подготовленности выделить следующие: минимизация количества тестовых упражнений; включение в тест простых для выполнения упражнений; включение в тест упражнений, выполнение которых не требует сложных технических средств; использование социально-значимых тестовых упражнений; использование тестовых упражнений, выполнение которых не травмоопасно; соблюдение техники безопасности при тестировании; предъявление единых требований к тестируемому одного пола и возраста и многие др.

Анализ состава и направленности тестовых испытаний, систем оценивания и других характеристик тестов для определения уровня физической подготовленности человека позволил нам сделать следующие выводы.

В большинстве случаев тестируется и оценивается определенный набор показателей физической подготовленности человека.

- Выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной системы (кардио-респираторная выносливость). Наиболее часто определяется по результатам бега на дистанциях от 500 до 3000 м и с помощью функциональных проб.

- Работоспособность определенных мышечных групп при различных режимах мышечного сокращения. В данном случае используют результаты прыжка в длину и высоту, бега на дистанциях от 30 до 100 м, подтягивания на перекладине, сгибания рук в упоре лежа, подъема туловища из положения лежа на спине, кистевой динамометрии.

- Подвижность в определенных суставах, координация, ловкость и способность сохранять равновесие. Очень часто для оценки физической подготовленности человека данные компоненты не оцениваются вообще или тестируется какой-либо из них, т. е. можно считать, что показатели третьей группы носят не основной, а дополнительный характер.

Как правило, комплекс оценки физической подготовленности человека включает результаты выполнения 3–5 тестовых упражнений и примерно такое же количество физиологических и антропометрических показателей. Наиболее часто используются показатели роста, веса, жизненной емкости легких, частоты сердечных сокращений и артериального давления в покое, после нагрузки и восстановления.

Наряду с позитивными моментами существующие тесты имеют ряд недостатков, например: невысокая надежность, отсутствие строгой стандартизации выполнения упражнений. Это связано с тем, что используются упражнения с низкой степенью регламентации, результаты в которых измеряются с низкой точностью. К таким упражнениям относятся бег на 30–100 м, челночный бег, тесты для определения подвижности в суставах, специальные тесты на равновесие и координацию, ловкость.

Использование бега на спринтерских дистанциях в качестве тестового испытания требует автоматического хронометрирования, которое в большинстве случаев невозможно обеспечить. При ручном хронометрировании слишком велика ошибка измерения результата (0,2 сек и более). Признание того, что тестируется уровень развития физических качеств человека, порождает вывод о низкой валидности теста. Так, если при помощи тестового упражнения У1 мы измеряем уровень развития определенного физического качества человека, то практически всегда можно подобрать упражнение У2 для измерения уровня того же качества, результаты которого будут иметь низкую корреляцию или не иметь ее вовсе с результатами в упражнении У1.

Большинство тестовых комплексов состоят из большого количества физических упражнений. Использование для оценки физической подготовленности человека 5–7 и более упражнений затрудняет процедуру тестирования, а в некоторых случаях, когда на одного тестирующего (преподаватель в школе и других учебных заведений) приходится до 20 и более испытуемых, становится невозможным.

Авторы временного образовательного стандарта предлагают оценивать уровень физической подготовленности по индивидуальной динамике учащихся⁶. Необязательное выполнение норм физической подготовленности школьников может привести к следующим негативным последствиям:

- произволу при выставлении оценок;
- искаженному представлению испытуемых о своих возможностях;
- к обману: учащийся с низким уровнем физической подготовленности в начале года сознательно покажет результаты ниже своих возможностей, а затем будет демонстрировать несколько лучшие результаты, что позволит ему получить хорошую оценку.

Задание в тестировании физической подготовленности жестких нормативов в каждом тестовом упражнении не позволяет учесть индивидуальные особенности уча-

щихся. Использование таких шкал не способствует тому, чтобы испытуемые показывали свои максимальные результаты. Так, например, если уровень подготовленности

человека в тестовом упражнении превышает максимальный уровень соответствующего норматива, испытуемый сознательно не перевыполняет этот норматив.

ПРИМЕЧАНИЯ

¹ Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте // Ведомости Съезда народных депутатов и Верховного Совета РФ. 1993. № 22.

² *Виноградов П. А.* К вопросу о создании систем педагогического контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи РФ // Матер. Всерос. н-п. конф. «Проблемы физического состояния и работоспособности детей и молодежи». М., 1994; *Матвеев А. П.* Теоретико-методологические основы формирования учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе: Автореф. докт. дис. СПб., 1997; *Физическая культура: программа для учащихся средней общеобразовательной школы (1–11-е классы)* / Под ред. Н. В. Барышевой. Самара, 1995.

³ *Бальсевич В. К.* Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 1996. № 1; *Комков А. Г.* Социально-педагогический мониторинг показателей физической активности, состояния здоровья и культурного развития школьников // *Теория и практика физической культуры*. 1998. № 6; *Копылов Ю. А.* Система непрерывного духовно-физического воспитания учащихся общеобразовательной школы // Матер. Междунар. научн.-практ. конф. «Воспитание и развитие личности». М., 1997.

⁴ *Должиков И. И.* Планирование содержания уроков физической культуры // *Физическая культура в школе*. 1997. № 4.

⁵ *Карпушко Н. А.* Историко-теоретический анализ школьных программ по физической культуре: Учеб. пособие. М., 1993.

⁶ Временный государственный образовательный стандарт. Общее среднее образование: физическая культура // *Физическая культура в школе*. 1993. № 6.