**Тестирование - основная форма контроля уровня физической подготовленности**

|  |
| --- |
| Педагогический контроль - это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.Основная цель педагогического контроля - это определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы) и теми изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства; наблюдение за динамикой ответной реакции их организма на педагогические направленные воздействия.На основе анализа полученных в ходе педагогического контроля данных проверяется правильность подбора средств, методов и форм занятий, что создает возможность при необходимости вносить коррективы в ход педагогического процесса.В практике физического воспитания используется пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное назначение.1. Предварительный контроль проводится обычно в начале учебного года (учебной четверти). Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояния здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы). Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.2. Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия (урока) с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения, очередной попытки в беге, прыжках) осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.3. Текущий контроль проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяется время восстановления работоспособности занимающихся после разных физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.4. Эталонный контроль служит для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок занимающихся.5. Итоговый контроль проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень спортивных результатов) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.Контроль и оценка физической подготовленности проводятся с помощью педагогического тестирования.Тестирование - основная форма контроля.Проблемы тестирования ФП человек - одна из наиболее разработанных в ТМФВ.За последние десятилетия здесь накоплен огромный и самый разнообразный материал: определение задач тестирования; исторические сведения о модификаций тестов; обусловленность результатов тестирования разными факторами; разработка тестов для оценки отдельных кондиционных и координационных способностей; программы тестов, характеризующие ФП детей и подростков от 6 до 17 лет.Практическое тестирование ставит перед педагогом ряд простых проблем. При выборе путей их решения без соответствующего теоретического обоснования не обойтись.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 очень много, в том числе на основе использования самых разнообразных физических упражнений. Однако не каждое ФУ или испытание можно рассматривать как тест. В качестве тестов могут использоваться лишь те испытания, которые отвечают специальным требованиям:должна быть определена цель применения любых тестов;следует разработать стандартизированную методику измерения результатов в тестах и процедуру тестирования;необходимо определить надежность и информативность тестов;результаты тестов могут быть представлены в соответствующей системе оценок.Система использования тестов в соответствии с поставленной задачей, организацией условий, выполнение тестов испытуемыми, оценки и анализ результатов называется тестированием.В основе тестов, используемых в ФВ лежат двигательные действия. Такие тесты называются двигательными или моторными.Задачи тестирования:Тестирование физических возможностей человека является одной из наиболее важных областей деятельности научных работников и спортивных педагогов.Оно помогает решению ряда сложных педагогических задач: выявлять уровни развития кондиционных и координационных способностей, оценивать качество технической и тактической подготовленности. На основе результатов тестирования можно: сравнивать подготовленность как отдельных учащихся так и целых групп, проживающих в разных регионах и странах; проводить спортивный отбор для занятий тем или иным видом спорта, для участия в соревнованиях; осуществлять в значительной степени объективный контроль за обучением (тренировкой) школьников и юных спортсменов; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий; обосновать нормы (возрастные, индивидуальные) физической подготовленности детей и подростков.Наряду с научными задачами в практике разных стран задачи тестирования сводятся к следующему:-научить самих школьников определять уровень своей ФП и планировать необходимые для себя комплексы ФУ;-стимулировать учащихся к дальнейшему повышению своего физического состояния (формы);-знать не только исходный уровень развития двигательной способности, сколько его изменения за определенное время;- стимулировать учащихся, добившихся высоких результатов, но не столько за высокий уровень, сколько за запланированное повышение личных результатов.Организация тестирования.Второй важной проблемой тестирования физических способностей является организация их применения. Учитель ФК, должен определить: в какие сроки лучше организовать тестирование, как осуществить его на уроке и как часто следует проводить тестирование.Сроки тестирования согласуются со школьной программой, которая предусматривает обязательное двухразовое тестирование ФП обучающихся. Первое целесообразно проводить во вторую неделю сентября (после того как учебный процесс войдет в нормальное русло), а второе - за две недели до окончания учебного года (в более поздние сроки могут иметь место организационные трудности, вызванные приближающимися экзаменами и каникулами). Значение годичных изменений в развитии физических способностей детей позволяет учителю вносить соответствующие коррективы в процесс ФВ наследующий учебный год.Тестирование на уроке необходимо увязать с его содержанием. Другими словами, применённый тест при соблюдении соответствующих требований должен органически входить в состав запланированных ФУ.Частота проведения тестирования во многом определяется темпами развития конкретных физических способностей, возрастно-половыми и индивидуальными особенностями их развития.Критерии добротности двигательных тестов.Понятие «двигательный тест» отвечает своему назначению тогда, когда удовлетворяет соответствующим основным критериям: надежности, стабильности, эквивалентности, объективности, информативности, а так же дополнительными критериями: нормированию, сопоставляемости, экономичности.Тесты удовлетворяющие требованиям надежности и информативности, называют добротными, достоверными. Надежность теста - это степень точности, с которыми он оценивает определенную двигательную способность независимо от требований того, кто её оценивает. Надежность проявляется в степени совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях.Стабильность основывается на зависимости между первой и второй попытками, повторенными через определенное время в одинаковых условиях одним и тем же экспериментатором. Стабильность теста зависит от вида теста, возраста и пола испытуемых, временного интервала между тестом.Эквивалентность теста заключается в корреляции результата теста с результатами других однотипных тестов.Под объективностью понимают степень согласованности результатов получаемых на одних и тех же испытуемых разными экспериментаторами. Для повышения объективности тестирования необходимо соблюдение стандартных условий проведения теста:-время тестирования, место, погодные условия;-единое материальное и аппаратурное обеспечение;-психофизиологические факторы (объём и интенсивность нагрузки, мотивация);-подача информации (точная словесная постановка задачи теста, объяснение и демонстрация).Информативность теста - это степень точности, с какой он измеряет оцениваемую двигательную способность или навык.Важными дополнительными критериями теста, являются нормирование, сопоставляемость, экономичность.Суть нормирования состоит в том, что на основе результатов тестирования можно создать нормы, имеющие особое значение для практики.Сопоставляемость - это возможность сравнивать результаты, полученные по одному или нескольким формам параллельных тестов.Экономичность - проведение теста не требует длительного времени, больших материальных затрат и участия многих помощников.Оценивание и нормы тестирования.Оценкой называется унифицированная мера успеха, в каком либо тесте. Процесс введения результатов теста в оценке называется - оцениванием. Оценка может иметь качественную характеристику (двойка, тройка, пятерка). Но более значима количественная характеристика оценки результатов тестирования. На их основе задачи оценивания сводятся к тому чтобы:сопоставить разные результаты одного и того же теста (школьников одного или разного возраста и пола, показатели учеников в разные периоды жизни);сопоставить достижения в разных тестов (уровнять оценки за результаты одинаковой трудности в данных тестах);определить нормы (для детей одного и того же возраста и пола, индивидуально для ребенка такой - то массы и длинны).Согласно В.М. Зациорскому, в основе оценки могут лежать два критерия:1 - оценка должна быть справедливой. За результаты тестов равной трудности присваивается равное число очков, а при заданиях неравной трудности дается тем больше очков, чем выше трудность достижений.2 - оценка должна приводить к практически полезным результатам.Нормой в теории спортивных измерений считается граничная величина результата теста, служащая основой для отнесения человека к одной из квалификационных групп.Существуют три вида норм: сопоставительные, индивидуальные, должные. Смысл сопоставительных норм состоит в сравнении детей одного и того же возраста и пола имеющих общие признаки (гимнастов первого разряда). Сопоставительные нормы справедливы только определенного региона.Индивидуальные нормы основаны на сравнение показателей одного и того же ребенка в разных состояниях.Должные нормы в большинстве случаев опережают фактические нормативы ФП. Они разрабатываются не от среднего уровня результатов теста детей, а по принципу того, каков должен быть уровень определенного физического качества. Пригодность норм. Нормы составляются для определенной группы детей и пригодны только для нее. Другая характеристика норм - репрезентативность - отражает их пригодность для оценки всех детей из генеральной совокупности. Третья характеристика-своевременность. Нормы, которые были установлены много лет тому назад, теперь имеют исторический интерес. Как правило, они пересматриваются раз в десять лет.Педагогическое тестирование предусматривает следующую последовательность действий:обеспечить условия для выполнения тестов;измерить полученный результат и зафиксировать его в протоколе;сопоставить фактический результат с нормативом, оценить качества (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий);-на основе анализа полученных данных определить ведущие двигательные качества ученика (генетическая предрасположенность) и отстающие (ниже среднего и низкий уровень);-подобрать соответствующие средства и параметры физических нагрузок для каждого ученика с целью обеспечения условий для укрепления его здоровья, успешного усвоения им требований школьной программы по ФВ и нормальной жизнедеятельности.Основное правило, которым нельзя пренебрегать в работе над повышением уровня ФП, формулируется так: развивая отстающие двигательные качества, не забывать о работе над ведущими. |
|  |