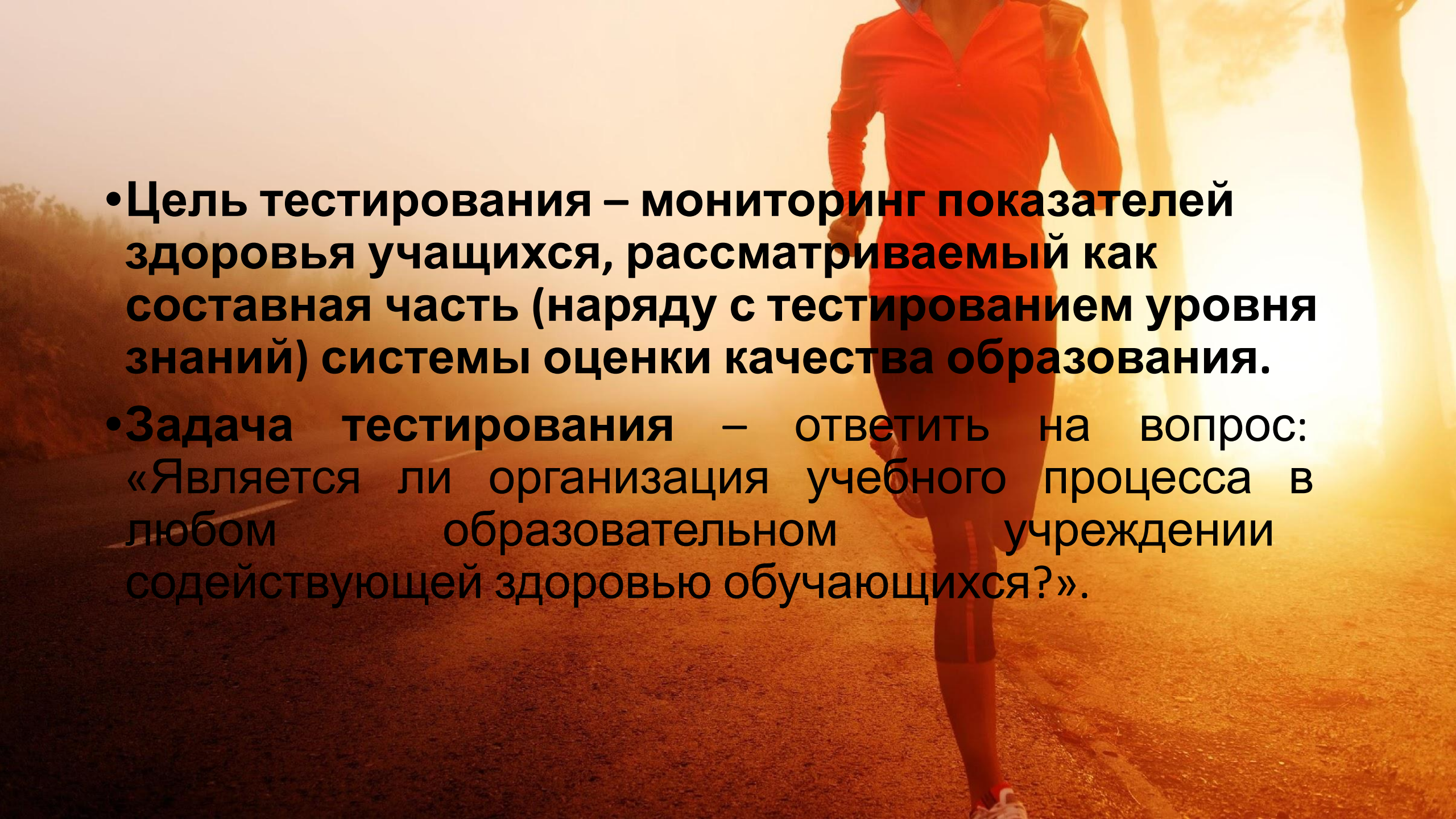
A photograph of three young boys running on a red track during a race. The boy on the left is wearing a white singlet with the number 29 and light-colored shorts. The boy in the middle is wearing a yellow singlet with the number 26 and blue shorts. The boy on the right is wearing a grey singlet with the number 27 and dark blue shorts. In the background, there are colorful flags and a blurred crowd of people.

Технология широкомасштабного
тестирования
показателей здоровья на уроках
физической культуры и
физкультурно-спортивных
праздниках

*«Нужно поддерживать крепость тела,
чтобы сохранить крепость духа»*

В. Гюго

- 
- **Цель тестирования – мониторинг показателей здоровья учащихся, рассматриваемый как составная часть (наряду с тестированием уровня знаний) системы оценки качества образования.**
 - **Задача тестирования – ответить на вопрос: «Является ли организация учебного процесса в любом образовательном учреждении содействующей здоровью обучающихся?».**

Подготовка к тестированию



- 1. Директор образовательного учреждения выпускает приказ о назначении ответственного за тестирования учителя физической культуры или основ безопасности жизнедеятельности и ответственного учителя информатики, обеспечивает распечатку карты тестирования (табл. 1) для всех классов и групп, используя электронный банк данных о каждом учащемся.
- 2. Ответственный за тестирование осуществляет со своими коллегами:
 - – знакомство с картой тестирования и методикой;
 - – знакомство с требованиями к выполнению тестовых упражнений и измерений;
 - – организацию тренировочных занятий.
- 3. Классный руководитель проверяет списочный состав, включающий 100% учащихся, в том числе имеющих освобождение от занятий по предмету «физическая культура».

Проведение тестирования

1. Время и место:

- тестирование проводится для всех учащихся в начале и конце учебного года (третья декада сентября и мая) на открытых спортплощадках, стадионах, в спортзалах или в любых других помещениях;
- учащиеся тестируются на уроках физической культуры и (или) основ безопасности жизнедеятельности, дополнительно используются часы и Дни здоровья, спортивно-оздоровительный час и другие массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, результаты «Президентских состязаний».

2. Начинать тестирование желательно утром, когда организм человека не утомлен. Замеры показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, сила кисти, жизненной емкости легких) и функциональной подготовленности (частоты сердечных сокращений, артериального давления и др.) выполняются в покое всеми учащимися. Замеры с нагрузкой, а также тестирование физической подготовленности (бег, прыжки, подтягивание и др.), осуществляется для освобожденных от физической культуры и для учащихся спецмедгрупп с учетом рекомендаций врача.

3. Упражнения с нагрузкой выполняются после легкой разминки, когда организм разогрет, тонус мышц повышен, система дыхания и

Порядок заполнения карты

тестирования

- 1. Обязательны для заполнения все столбцы общей части. Они сохраняются в компьютере и переносятся в карту тестирования на протяжении всех лет учебы.
- 2. Столбцы разделов физического развития, физической и функциональной подготовленности заполняются в строгом соответствии с указанной размерностью (кг, см, сек. и т.д.);

Завершение тестирования

Карта тестирования показателей здоровья с результатами фактических измерений и титульный лист к ней, подписываются директором школы и другими ответственными исполнителями. В сроки до 14 октября и до 14 июня текущего учебного года вся эта информация в электронном виде передается для обработки.

Представление заполненных карт тестирования в электронном виде

- Ответственные за тестирование показателей здоровья от районов города представляют результаты своих образовательных учреждений в лабораторию мониторинга показателей здоровья на электронных носителях в программе Microsoft Office Excel, в одном файле (например, с 1-го по 11-й классы) сплошным списком. Информация может быть передана по электронной почте.
- Microsoft Office Excel необходим для обработки результатов, выполнения расчетов.
- После считывания носители информации возвращаются в образовательные учреждения и используются ими все учебные годы, освобождая учителя физической культуры от трудоемких работ по представлению списков и других многочисленных расчетов, позволяя больше времени уделить физическому воспитанию учащихся.

Результаты компьютерной обработки карт тестирования

- По результатам фактических измерений и расчетов для каждого учащегося, класса, группы и т.д. в мониторинге отслеживается динамика качественных и количественных характеристик. Каждый из разделов физического развития, физической и функциональной подготовленности компьютерная программа рассчитывает автономно.
- По показателям физической подготовленности – ниже нормы, норма, выше нормы (качественные характеристики); расчетные величины отдельных физических качеств и общего уровня физической подготовленности (количественные характеристики) и т.д.
- Положительная динамика показателей свидетельствует об организации учебного процесса, содействующей здоровью учащихся. В случае отсутствия требуется анализ полученных результатов на уровне ученика, класса для выработки научно обоснованных управленческих решений.

Материально-техническое обеспечение тестирования

Перечень измерительных приборов, инструментов и оборудования для тестирования показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности регламентирован действующими нормативными документами по оснащению занятий физической культуры и медкабинетов образовательных учреждений.



Балльно-рейтинговая модель оценки учебных достижений по предмету «физическая культура»

В зачетные требования по предмету «физическая культура» входит выполнение каждым обучающимся нормативов физической подготовленности, по которым оцениваются практические умения и навыки, а также контроль уровня теоретических знаний, полученных на лекционных и учебно-методических занятиях. Рейтинговая система направлена на побуждение к самостоятельной работе, к объективной ее оценке. Простота и прозрачность расчетов рейтинга, которые может выполнить каждый, служат хорошим стимулом для физического совершенствования. Немаловажное преимущество балльно-рейтинговой системы – в том, что она стимулирует к занятиям физической культурой физически слабых учащихся. Они при добросовестном отношении к занятиям, даже при невысоком результате, но положительной его динамике, могут получить достаточные для зачета баллы.

Рекомендуемая литература

A silhouette of a person running is centered in the background. The person is in a full running stride, with one leg forward and arms pumping. The background is a soft-focus sunset or sunrise over a body of water, with a warm orange and yellow glow at the top and a darker blue and purple hue at the bottom.

- Ланда Б.Х. *Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учебное пособие.* – М.: Советский спорт, 2006. – С. 208.
- Ланда Б.Х. *Практические рекомендации по массовому широкомасштабному тестированию показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности, характеризующих состояние физического здоровья обучающихся: Для педагогов и специалистов, отвечающих за здоровье молодого поколения в образовательных учреждениях любого вида (школа, ДОУ, вуз и т.д.).* – Управление образования г. Казани, 2006. – С. 16.