

УДК 373.3:796.011.1

Сергій СЕМБРАТ,

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри спортивних ігор
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»*

Володимир СТЕПАНЕНКО,

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри спортивних ігор
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»*

Віктор ПОГРЕБНИЙ,

*старший викладач кафедри спортивних ігор
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»*

ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ТА ІНДИВІДУАЛЬНА ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті аналізуються педагогічні проблеми теорії й практики фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Розроблені педагогічні умови організації фізичної підготовки дітей 6-9 років, які враховують вікові закономірності розвитку організму, вимагають контролю і оцінки ефективності педагогічної діяльності.

Ключові слова: *фізична підготовка, фізичний розвиток, якості.*

В данной статье анализируются проблемы теории и практики физического воспитания детей младшего школьного возраста. Разработанные педагогические условия организации физической подготовки детей 6-9 лет, которые учитывают вековую закономерность развития организма, требуют контроля и оценки эффективности педагогической деятельности.

Ключевые слова: *физическая подготовка, физическое развитие, качества.*

The increase of the efficiency of the physical education system exists necessity to reach the new data about the age development of physical abilities. The developed pedagogical terms of organization of physical preparation of children 6-9 years, which take into account age-old conformities to the law of development of organism, the control and estimation of his efficiency of pedagogical activity is required.

Key words: *physical preparation, physical development, qualities.*

Постановка проблеми. Як відомо, ефективно функціонування будь-якої системи досягається за рахунок отримання зворотного зв'язку, тобто оцінки стану об'єкта, на який спрямована дія відповідних компонентів.

У системі фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку даний принцип реалізується за рахунок педагогічного спостереження, анкетування, тестування та інших методів контролю.

Найефективнішим методом контролю фізичної підготовленості дітей та підлітків, як зазначає переважна більшість дослідників [1; 2; 4], є тестування фізичних здібностей, зміст яких у різних країнах світу має свою спрямованість. Розробка системи контролю передбачає: виявлення інформаційного значення тесту; проведення тестування в однорідній групі – за статтю, віком, підготовленістю; розробку таблиць оцінювання, які дозволяють диференціювати результати за трьома рівнями – низький, середній, високий.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У теорії і практиці фізичного виховання школярів Л. В. Волковим [1], Л. С. Виготським [2], А. С. Куцом [3], Л. П. Сергієнко [4] визначаються певні вимоги до тестування фізичних здібностей: тест повинен бути доступним і цікавим для дітей, практичний і зручний для роботи вчителя фізичної культури, дозволяти швидко визначати оцінку підготовленості і бути стійким при вимірюваннях у різних умовах.

На підставі аналізу практики і фундаментальних досліджень у галузі фізичної підготовки школярів рекомендується оцінювати наступні фізичні здібності учнів: швидкість, швидкість рухової реакції і швидкість частоти рухів, гнучкість (нахил вперед стоячи, сидячи), витривалість (здібності аеробні і анаеробні), силу, швидкісно-силові здібності, спритність і координацію.

При цьому варто відзначити, що тести повинні, перш за все, відповідати особливостям вікового розвитку дітей і підлітків, а їх інформаційна значущість – визначатися за допомогою методів математичної статистики.

Метою даного дослідження є розробка критеріїв оцінки фізичного розвитку школярів, що дозволить підвищити ефективність організації процесу фізичної підготовки дітей 6-9-річного віку.

Для реалізації означеної мети були сформульовані наступні завдання дослідження:

1. З'ясувати стан дослідження даної проблеми в педагогічній теорії та практиці фізичного виховання.

2. Розробити диференційовані таблиці індивідуальної оцінки фізичних можливостей дітей 6-9-річного віку.

Дослідження здійснювалися у школах м. Переяслав-Хмельницького Київської області за участю школярів різних статей віком від 6 до 9 років. Загальна кількість досліджуваних становила близько 239 учнів, з яких – 116 хлопчиків та 123 дівчинки.

Комплексна програма дослідження передбачала використання таких методів: теоретичний аналіз та узагальнення досвіду педагогічної практики; педагогічний експеримент; тестування; функціональна діагностика; педагогічні спостереження; метод математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. У ході дослідження швидкісні здібності визначалися за наслідками часу бігу на 30 м з високого старту. Для вимірювання швидкісно-силових здібностей застосовувалися стрибки в

довжину з місця і вгору з помахом рук, результати яких оцінювалися за допомогою стрічкопротяжного приладу конструкції В. А. Абалакова.

Човниковий біг 2x15 м з оббіганням двох стійок характеризував такі фізичні здібності, як спритність, швидкість і координацію рухів. Для визначення рівня розвитку швидкісної витривалості застосовувався біг на 300 м з високого старту.

Контрольні випробування – біг на 30, 300 м і човниковий біг 2x15 м – проводилися в обстановці змагань. Час виконання цих вправ фіксувався за допомогою секундоміра типу «51 СД» з точністю до 0,1 секунди.

Результат бігу на 30 і 300 м реєструвався в умовах відкритого майданчика відповідно до правил змагань з легкої атлетики. Під час бігу на 300 м випробовувані бігли групами по 4-5 чоловік.

Човниковий біг 2x15 м проводився на рівній доріжці завдовжки 15 м. За кожною межею розміщувалися два півкола радіусом 50 см із центром на межі. З положення високого старту по команді «марш!» випробовуваний пробігав 15 метрів між двох стійок і швидко повертався до стартової межі. Враховувався час від команди «марш!» до моменту приходу на фініш.

Визначення рівня гнучкості здійснювалося таким чином: випробовуваний, знаходячись на лавці, не згинаючи ніг у колінах, виконував нахил вперед; торкнувшись пальцями фіксатора, пересував його по наміченій планці вниз, нахилиючись до межі та зберігаючи це положення 2 секунди. На рівні опорного майданчика на вимірювальній лінійці ставилася нульова відмітка. У разі розташування кистей вище за нульову відмітку гнучкість оцінювалася негативним числовим значенням. Якщо пальці кисті знаходилися нижче за рівень лавки, то гнучкість оцінювалася позитивним числовим значенням. Тест проводився двічі, кращий результат фіксувався.

Частота рухів у тепінг-тесті визначалася за кількістю ударів у течії 30 у кожні 5-секундні інтервали часу.

Програмою дослідження передбачалося визначення фізичного розвитку за показниками довжини і маси тіла.

Проведені дослідження фізичної підготовки дітей 6-9-річного віку дозволили розробити оцінні таблиці за показниками фізичного розвитку і рівня розвитку фізичних здібностей (табл. 1, 2).

Таблиця 1

Диференційована оцінка фізичної підготовленості дітей 6-7-річного віку

№ з/п	Показники	Рівень розвитку і підготовленості (бали)				
		Низький	Нижчий від середнього	Середній	Вищий від середнього	Високий
		1	2	3	4	5
6-річного віку						
Дівчатка						
1.	Біг 30 м (с)	9,2-9,9	8,7-9,2	8,0-8,7	7,6-8,3	6,8-7,6

2.	Біг 300 м (хв)	2,3-2,5	2,2-2,3	1,9-2,2	1,8-1,9	1,6-1,8
3.	Біг 2x15 м (с)	9,6-10,1	9,4-9,6	8,9-9,4	8,6-8,9	8,1-8,6
4.	Нахил вперед (см)	-3,3-0,9	0,9-2,9	2,9-7,0	7,0-9,1	9,1-12,2
5.	Стрибок у довжину з місця (см)	70-80	80-90	90-100	100-110	110-120
Хлопчики						
1.	Біг 30 м (с)	8,7-9,6	8,3-8,7	7,4-8,3	7,0-7,4	6,1-7,0
2.	Біг 300 м (хв)	2,2-2,5	2,1-2,2	1,8-2,1	1,6-1,8	1,3-1,6
3.	Біг 2x15 м (с)	9,5-10,0	9,3-9,5	8,8-9,3	8,6-8,8	8,2-8,6
4.	Нахил вперед (см)	-5,3-(-1,5)	-1,5-0,30	0,30-4,00	4,00-5,9	5,9-9,6
5.	Стрибок у довжину з місця (см)	70-90	90-95	95-110	110-120	120-130
7-річного віку						
Дівчатка						
1.	Біг 30 м (с)	7,9-8,4	7,6-7,9	7,1-7,6	6,9-7,1	6,4-6,9
2.	Біг 300 м (хв)	1,7-1,8	1,6-1,7	1,4-1,6	1,2-1,4	1,1-1,2
3.	Біг 2x15 м (с)	9,8-9,3	9,1-9,8	9,1-9,6	8,8-9,1	8,3-8,8
4.	Нахил вперед (см)	-4,1-(-0,6)	-0,6-1,1	1,1-4,6	4,6-6,3	6,3-9,8
5.	Стрибок у довжину з місця (см)	80-96	96-110	110-120	120-123	123-135
Хлопчики						
1.	Біг 30 м (с)	7,3-7,7	7,1-7,3	6,7-7,1	6,5-6,7	6,1-6,5
2.	Біг 300 м (хв)	1,3-1,4	1,2-1,3	1,1-1,2	1,0-1,10	0,55-1,00
3.	Біг 2x15 м (с)	9,5-10,2	9,2-9,5	8,4-9,2	8,1-8,4	7,4-8,1
4.	Нахил вперед (см)	-4,5-(-0,5)	-0,5-1,5	1,5-5,5	5,3-7,5	7,5-11,5
5.	Стрибок у довжину з місця (см)	100-110	110-115	115-125	125-130	130-140

Таблиця 2

Диференційована оцінка фізичної підготовленості дітей 8-9-річного віку

№ з/п	Показники	Рівень розвитку і підготовленості (бали)				
		Низький	Нижчий від середнього	Середній	Вищий від середнього	Високий
		1	2	3	4	5
8-річного віку						
Дівчатка						
1.	Біг 30 м (с)	7,5-7,9	7,3-7,5	6,9-7,3	6,7-6,9	6,2-6,7
2.	Біг 300 м (хв)	1,6-1,7	1,5-1,6	1,4-1,5	1,3-1,4	1,2-1,3
3.	Біг 2x15 м (с)	9,3-9,7	9,1-9,3	8,7-9,1	8,5-8,7	8,0-8,5
4.	Нахил вперед (см)	-7,7-(-2,9)	-2,9-(-0,5)	-0,5-4,3	4,3-6,7	6,7-11,5
5.	Стрибок у довжину з місця (см)	90-100	100-110	110-120	120-130	130-140
Хлопчики						
1.	Біг 30 м (с)	7,0-7,6	6,8-7,0	6,1-6,8	6,2-6,4	5,6-6,2
2.	Біг 300 м (хв)	1,30-1,38	1,25-1,30	1,15-1,25	1,11-1,15	1,02-1,11
3.	Біг 2x15 м (с)	8,8-9,3	8,5-8,8	8,05-8,5	7,8-8,05	7,3-7,8
4.	Нахил вперед (см)	-10,1-	-5,3(-2,9)	-2,9-1,9	1,9-4,3	4,3-9,1

		(-5,3)				
5.	Стрибок у довжину з місця (см)	90-110	110-120	120-140	140-150	150-170
9-річного віку						
Дівчатка						
1.	Біг 30 м (с)	7,3-7,7	7,1-7,3	6,6-7,1	6,4-6,6	6,0-6,4
2.	Біг 300 м (хв)	1,5 -1,6	1,4-1,5	1,3-1,4	1,2-1,3	1,1-1,2
3.	Біг 2x15 м (с)	9,1-9,6	8,8-9,1	8,3-8,8	8,0-8,3	7,5-8,0
4.	Нахил вперед (см)	-8,1-(-2,8)	-2,8-(0,1)	-0,1-5,3	5,3-7,8	7,8-13,3
5.	Стрибок у довжину з місця (см)	120-123	123-125	125-127	127-129	129-131
Хлопчики						
1.	Біг 30 м (с)	6,4-6,7	6,2-6,4	5,9-6,2	5,8-5,9	5,5-5,8
2.	Біг 300 м (хв)	1,2-1,3	1,1-1,2	1,05-1,10	1,02-1,05	1,00-1,02
3.	Біг 2x15 м (с)	8,2-8,6	7,9-8,2	7,4-7,9	7,2-7,4	6,8-7,2
4.	Нахил вперед (см)	-8,9-(-4,0)	-4,0-(-1,5)	-1,5-3,3	3,3-5,8	5,8-10,7
5.	Стрибок у довжину з місця (см)	120-130	130-135	135-145	145-150	150-160

Відповідно до вимог спортивної метрології для кожного віку і статі дітей 6-9 років нами були розроблені оцінювальні таблиці, за якими рівень розвитку фізичних якостей, фізичного розвитку оцінювався в п'яти основних вимірах $X \pm 2d$.

Висновки:

1. Обов'язковою умовою оптимального функціонування системи фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку є індивідуальний контроль за розвитком фізичних здібностей, який дозволяє вносити корективи в навчальний процес.

2. Виявлено, що оцінювати витривалість дівчаток і хлопчиків 6-річного віку доцільно за результатами бігу на 300 м.

3. Вивчивши результати порівняльного аналізу дітей 7-річного віку контрольних класів і зіставивши їх із даними державних тестів, потрібно відзначити, що тільки в дівчаток збігаються показники за швидкісно-силовими здібностями (стрибок у довжину з місця).

Дещо нижчі норми державних тестів у дівчаток і хлопчиків даного віку щодо показників бігу на 30 м і нахилу вперед.

4. У 8-річному віці як у дівчаток, так і в хлопчиків спостерігається співпадіння оцінки фізичної підготовленості з вимогами державних тестів за показниками швидкісно-силових здібностей (стрибки в довжину), а також у дівчаток – гнучкість, у хлопчиків – швидкість рухів (біг на 30 м).

5. Що стосується показників швидкості рухів дівчаток (біг на 30 м), хлопчиків – гнучкості (нахил вперед), то необхідно відзначити, що вони нижчі державних тестів.

6. Завдяки дослідженню встановлено, що показники розвитку фізичних якостей у дев'ятирічному віці дещо нижчі показників державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України.

7. Для корекції педагогічних дій у фізичній підготовці рекомендується використовувати методи візуальної оцінки і тестування фізичних здібностей.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на визначення змісту, форм, методів ігрової організації фізичної підготовки та диференційованої оцінки її ефективності за допомогою розроблених таблиць.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся / Л. В. Волков. – К. : Рад. школа, 1988. – 184 с.

2. Выгодский Л. С. Проблемы возрастной периодизации детского развития / Л. С. Выгодский // Вопросы психологии. – 1972. – №2. – С. 14-16.

3. Куц А. С. Взаємообумовленість фізичної працездатності і рухової підготовленості дітей 8-10 років, що проживають на півдні Західно-Сибірської рівнини / А. С. Куц, Н. П. Козакевич, В. Л. Куценко // Тези I Всесоюзної конференції «Фізичне виховання і шкільна гігієна». – М., 1978. – С. 121-123.

4. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 439 с.

5. Сембрат С. В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку : автореф. дисертації на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фіз. виховання різних груп населення» / С. В. Сембрат ; наук. керівн. Л.В. Волков. – Львів : Знання, 2003. – 20 с.

6. Сембрат С. В. Фізична підготовка школярів: особливості розвитку фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку / С. В. Сембрат. – К. : Знання України, 2003. – 31 с.

Дата надходження до редакції: 17.12.2013 р.