

УДК 796.012.1

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/70>

О.А. Шевченко

г. Мегион, Средняя общеобразовательная школа № 1

О.С. Красникова

канд. пед. наук, доцент

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В материалах статьи указаны этапы организации мониторинга в учебном процессе детей младшего школьного возраста по предмету «Физическая культура». Представлены результаты мониторинговых исследований физической подготовленности детей. Полученные результаты указывают на гендерные особенности физического развития детей данного возраста, а оценка их динамики позволяет целенаправленно внести определенные коррективы.

Ключевые слова: физическое воспитание; мониторинг; физическая подготовленность; младший школьный возраст.

O.A. Shevchenko

Meigon, «Secondary school № 1

O.S. Krasnikova

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University

MONITORING OF PHYSICAL FITNESS OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Abstract. The article describes the stages of monitoring the educational process of primary school children in the subject "Physical culture". The results of monitoring studies of children's physical fitness are presented. The results indicate gender-specific physical development of children of this age, and the assessment of their dynamics allows us to make certain adjustments purposefully.

Keywords: physical education; monitoring; physical fitness; primary school age.

Основы физической культуры человека, различные интересы, мотивы к систематическим занятиям физической культурой и спортом успешно формируются в младшем школьном возрасте. Этот возраст особенно благоприятен для освоения обширного арсенала двигательных действий, для овладения базовыми компонентами культуры движений, техникой разнообразных физических упражнений. Дети младшего школьного возраста проявляют огромный интерес к подвижным играм и игровым заданиям. Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой,

бытовой и спортивной деятельности. Фундаментом развития физических качеств младших школьников, повышения работоспособности и решения основных оздоровительных задач является организованный и проводимый под контролем педагога процесс физического воспитания детей.

Физическое воспитание – это процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры. Совершенствование системы физического воспитания и сохранение здоровья современных детей возможно только при осуществлении мониторинга показателей физической подготовленности [3].

В работах А.Н. Тяпина, Ю.П. Пузырь, И.С. Решетникова описывается, что качество учебно-воспитательного процесса, в котором ведущее место отводится урокам физической культуры, напрямую зависит от уровня физической подготовленности детей [4]. Определение показателей физической подготовленности детей и контроль динамики физического развития возможны в процессе повторных измерений физических качеств. Для этого в общеобразовательных учреждениях проводится тестирование, которое является неотъемлемой и обязательной частью любой программы по физическому воспитанию. Используются самые разнообразные тесты: традиционно учителя физической культуры применяют разработанный комплекс, из 4–6 тестов, которые определяют такие физические качества, как сила, скорость, координация, скоростно-силовые, выносливость, гибкость.

Цель исследования: повысить уровень физической подготовленности детей младшего школьного возраста в результате проведения мониторинга.

Объект исследования: учебный процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: физическая подготовленность детей младшего школьного возраста.

Широкое распространение среди современных методов исследования физического состояния младшего школьника получил мониторинг физического воспитания [2]. С его помощью можно произвести педагогическое наблюдение, дать объективную оценку развитию физических качеств, определить функциональное состояние систем организма и осуществить прогноз физического воспитания ребенка. В основе мониторинга лежит тестирование показателей физической подготовленности, проводимое систематически (через определенные отрезки времени), что позволяет наблюдать за состоянием и динамикой изменений результатов и условий осуществления образовательных процессов контингента обучающихся [1].

При проведении мониторинга младших школьников следует соблюдать преемственность в тестировании показателей физической подготовленности. В нашем исследовании были применены тесты, включенные в программу городских соревнований «Губернаторские состязания» среди обучающихся 3–4 классов, где ребята показывают результаты своей физической подготовленности.

Мониторинг физической подготовленности обучающихся третьих классов проводился в три этапа в процессе учебного года. Первые два этапа включали в себя контрольный, аналитический и практический блоки (рис.). В контрольный блок входило тестирование показателей физической подготовленности обучающихся по представленным в работе тестам. Аналитический блок включал в себя анализ результатов при выполнении тестов и определение уровня физической подготовленности по каждому нормативу. Индивидуально для ученика подбирались дифференцированные карточки на основе уровня развития физических качеств. В процессе реализации практического блока проводились уроки физической культуры в объеме третьего часа в неделю, направленные на повышение уровня физической подготовленности. В зависимости от задач урока обучающиеся делились на группы по уровню физической подготовленности и выполняли физические упражнения, рекомендуемые в разработанных карточках дифференцированного развития. На четвертом этапе мониторинга проводилось итоговое тестирование и оценивалась динамика изменений и прироста результатов физической подготовленности.



Рис. Этапы проведения мониторинга физической подготовленности обучающихся

Мониторинговое наблюдение за физической подготовленностью обучающихся третьих классов проводилось на базе МАОУ СОШ № 1 г. Мегиона в течение учебного года. В тестировании показателей физической подготовленности приняли участие мальчики и девочки двух третьих классов школы. В исследовании применялись тесты, предусмотренные учебной программой по физическому воспитанию для начальной школы, включенные в программу городских соревнований «Губернаторские состязания», с учетом возраста и пола обучающихся. После выполнения предложенных тестов результаты обучающихся анализировались и выявлялся индивидуально по каждому нормативу уровень развития данного физического качества у конкретного ребенка. После каждого мониторинга в программу физического воспитания для учеников вносились корректировки и изменения в

форме дифференцированных комплексов упражнений для развития отдельных физических качеств. Оценивалась динамика изменений и прироста результатов физической подготовленности.

Особенностью проведения данного исследования стало изучение динамики изменчивости показателей в результате применения третьего часа урока физической культуры, направленного на развитие и совершенствование физических качеств. Результаты исследования подверглись обработке методами математической статистики, были определены среднее значение группы и среднее квадратичное отклонение по каждому из тестов.

По результатам мониторинговых исследований, представленных в таблице, выявлена ярко выраженная динамика развития показателей физической подготовленности. Так, положительная динамика показателей отмечается в скоростно-силовых способностях при выполнении прыжка в длину с места, поднимания туловища за 30 с. В тесте на гибкость хороший показатель у девочек, а также в тесте на определение координационных способностей. Отмечается слабая динамика в силовых способностях у обучающихся, особенно у мальчиков, что соответствует возрастным особенностям. У мальчиков установлен низкий показатель в тесте на гибкость, но при этом он имеет умеренную тенденцию к увеличению.

По результатам мониторинга установлены различия в показателях физической подготовленности у мальчиков и девочек. Так, мальчики опережают девочек в показателях скоростно-силовых способностей, при выполнении прыжка в длину с места. У них лучше поддаются педагогическому воздействию развитие координационных способностей. Прирост к окончанию учебного года у мальчиков выше, чем у девочек: составил соответственно 32% и 14%.

Девочки опережают мальчиков в развитии гибкости, где отмечен высокий прирост. Так, у девочек результаты по данному качеству изначально выше и средний показатель на начало года фиксировался на отметке $M = 8,3$ см, а уже к окончанию года был установлен – $M = 13,3$ см; у мальчиков: в начале года $M = 2,3$ см, в середине и к концу года соответственно улучшилось $M = 3,7$ см и $M = 5,1$ см.

Координационные способности в челночном беге 4×9 м у обучающихся 3 класса практически находятся на одном уровне, существенная разница между результатами девочек и мальчиков не установлена. Следует отметить, что несколько выше показатели у мальчиков по сравнению с девочками, есть незначительные улучшения к концу года.

Результаты, полученные в беге на 400 метров, показали, что данный тест относится к изучению скоростной выносливости. Выполняя этот норматив, мальчики показали лучшие результаты по сравнению с девочками. Так, в начале года средний результат мальчиков составил 3 мин 02 с, а к концу года 2 мин 39 с. Тенденция на улучшении сохранилась и у девочек, соответственно $M = 3$ мин 18 с и $M = 3$ мин 04 с.

Таблица

**Показатели физической подготовленности обучающихся третьих классов
в результате проведенного мониторинга**

Тестовые задания		Подтягивание / Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество	Прыжок в длину с места, см	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, количество	Наклон вперед сидя, см	Челночный бег 4×9, с	Бег 400 м, мин (зал)
мальчики, $n = 20$							
сентябрь	М	0,55	128,4	15,75	2,25	10,84	3,02
	σ	1,1	16,23	4,27	2,55	0,6	0,3
декабрь	М	0,85	133,75	17,55	3,7	10,68	2,48
	σ	1,42	17,28	4,39	2,72	0,7	0,3
апрель	М	1,3	139,75	20,3	5,1	10,42	2,39
	σ	1,87	5,87	5,57	3,39	0,72	0,3
прирост	%	98	32	31	86	21	32
девочки, $n = 19$							
сентябрь	М	8,58	118,47	14,1	8,32	11,49	3,18
	σ	3,61	17,99	3,84	6,77	0,79	0,18
декабрь	М	10,32	122,58	15,84	10,84	11,19	3,16
	σ	4,01	18,58	3,76	6,19	0,87	0,24
апрель	М	12,74	125,79	18,26	13,32	10,91	3,04
	σ	4,77	18,04	4,84	6,63	0,77	0,29
прирост	%	52	14	32	45	83	15

Рассмотрение мониторинга как части процесса физического воспитания в начальной школе позволяет учителю физической культуры внести коррективы в учебный процесс и повысить качество обученности детей. В ходе мониторинговых исследований, проведенных в течение учебного года (сентябрь, декабрь, апрель), было установлено, что целенаправленное и систематическое воздействие на развитие физических качеств младшего школьника способствует гармоничному физическому развитию ребенка и обеспечивает повышение обученности младшего школьника: в процентном соотношении у мальчиков прирост составил 30%, у девочек – 44%.

Внедрение дифференцированных комплексов упражнений, применяемых на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста, привело к положительной динамике увеличения большинства показателей физической подготовленности у обучающихся третьих классов на протяжении всего учебного года.

Литература

1. Изак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности. М., 2005. 42 с.
2. Орлова С.В. Научно-методическое обеспечение системы мониторинга физического развития и физической подготовленности подрастающего поколения // Теория и практика физической культуры. 2011. № 6. С. 22–24.
3. Пашенко Л.Г., Красникова О.С., Коричко Ю.В., Галеев А.Р. Оптимизация процесса физического воспитания младших школьников с различным уровнем развития // Теория и практика физической культуры. 2014. № 12. С. 41–43.
4. Тяпин А.Н., Пузырь Ю.П., Решетников И.С. Оценка эффективности проведения мониторинга физической подготовленности школьников // Опыт работы в субъектах Российской Федерации по осуществлению мониторинга состояния физического здоровья детей, подростков, молодежи: Сборник научных трудов. М., 2002. С. 47–62.

© Шевченко О.А., Красникова О.С.