

КОНТРОЛЬ ТА ОЦІНКА РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ 12 ТА 16 РОКІВ

У статті розглядаються питання контролю та оцінки рухової підготовленості середньої та старшої школи.

Ключові слова: рухова підготовленість, учні.

The article considers the issues of control and assessment of motor readiness of secondary and high school.

Key words: motor readiness, pupils.

Актуальність. Практика фізичного виховання показує, що загальна динаміка фізичної підготовленості школярів за останні роки не тільки не покращується, а й має тенденцію до зниження. Загальний рівень розвитку фізичних якостей явно недостатній як для подальшої спортивної діяльності, так і для успішної майбутньої трудової діяльності [1]. Це зумовлює необхідність пошуку нових форм, засобів і методів фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл.

Аналіз спеціальної літератури дозволяє стверджувати, що фахівці з фізичної культури та спорту вважають одним із основних завдань фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти підвищення рівня фізичної підготовленості школярів, починаючи з молодших класів. Для вирішення цих та інших, не менш важливих завдань фізичного виховання, необхідно проводити систематичний педагогічний контроль та аналіз. Оцінка рухової підготовленості учнів, починаючи з перших класів, за показниками зростання індивідуальних результатів, що дозволяє створити в учнів позитивний психологічний настрій та спонукає їх до ще більш високого рівня рухової підготовленості протягом усього шкільного періоду.

Мета роботи – дослідити контроль та оцінку рівня рухової підготовленості учнів загальноосвітньої школи протягом навчального року.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою визначення рівня рухової підготовленості учнів середніх та старших класів ми провели тестування щодо розвитку фізичних якостей цих дітей на різних етапах протягом навчального року на базі Опорного закладу «Каланчацький ЗПЗСО №1». Ми сформували 4 вікові групи (контрольна та експериментальна групи 12 років та контрольна та експериментальна групи 16 років) та дві статеві групи (групи хлопців та дівчат відбирали окремо у кожній віковій групі).

В процесі дослідження здійснювали вимірювання рівня рухової підготовленості за показниками розвитку силових якостей тест «Підтягування у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата)», швидко-силових якостей тест «Стрибок у довжину з місця»; розвитку витривалості тест «Біг на 1000 метрів (12 років), і біг на 1500 метрів (16 років)»; розвитку швидкості тест «Біг 60 метрів»; спритності тест «Човниковий біг 4x9 метрів»; та з розвитку гнучкості тест «Нахил тулуба в перед із положення сидячи» [2]. Контроль здійснювався двічі: вихідний та кінцевий контроль. Оцінка рівня рухової підготовленості ми здійснювали за встановленими нормативами виконання цих тестів.

В результаті дослідження нами виявлено певну тенденцію до покращення показників розвитку фізичних якостей протягом навчального року.

Аналізуючи отримані дані про рівень розвитку швидкості на різних етапах, ми виявили, що найвищі показники характеризуються хлопчики 12 років експериментальної групи та 16 дівчат контрольної та експериментальної груп. Нами виявлено у більшості випадків збільшення середніх показників на кожному наступному етапі дослідження

порівняно з попереднім. У групах обстежуваних від початку до кінця навчального року спостерігається збільшення темпів розвитку швидкісних якостей. Крім того, слід зазначити, що при статистичній обробці отриманих результатів присутні значні відмінності між виконанням тесту «біг на 60 метрів», тому показники неточності присутні у контрольних групах 12 та 16 років хлопчики та дівчата контрольної та експериментальної груп із 12-річних дітей.

Слід зазначити, що середні показники хлопців різних вікових груп відрізнялися від подібних показників дівчат відповідних вікових груп, що підтверджується науковими даними та встановленими стандартами нашого дослідження. Результати тестування на витривалість свідчать про позитивну динаміку показників у віковому аспекті, а також на різних етапах тестування. Таким чином, виявлено середнє зростання рівня розвитку витривалості та другого етапу дослідження. Середні значення експериментальної групи 12-річних дітей були вищими за всі інші групи і становили + 6,5%. І вже у старшокласників дівчата, в порівнянні з хлопцями, характеризувалися вищими показниками. У більшості випадків, порівнюючи результати з тестом Стьюдента, ми отримували переважно значні відмінності між показниками.

Аналізуючи отримані дані про рівень розвитку спритності на різних етапах, ми виявили, що хлопці всіх вікових груп характеризуються вищими показниками порівняно з групами дівчат. Ми виявили у більшості випадків збільшення середніх показників на другому етапі дослідження порівняно з першим етапом дослідження.

Найвищий середній показник у групі 16-річних учнів, це був достовірний показник 5,2%, а у дівчат найвищий показник був у експериментальній групі 16-річних, але він не був достовірним показник 1,8%. У групах респондентів від початку до кінця навчального року спостерігається значне збільшення рівня гнучкості. У більшості порівнянь ми спостерігали значно вищі темпи зростання у дівчат. Ми виявили, що в період між першою стадією та другою стадією у хлопчиків значно зросла гнучкість. Тому у 12-річних та 16-річних хлопчиків контрольної групи їх фізична підготовленість значно покращила розвиток гнучкості із середніми темпами зростання відповідно 3,1% та 0,7%.

Ми виявили, що показники 12-річних хлопців в контрольній групі є достовірні. Таким же надійним показником є 16-річні були в експериментальній групі, 3,1% для хлопчиків, 7,5% для дівчат і 2,5% для 12-річних дівчат у контрольній групі. У контрольній групі 12-річних хлопців та експериментальній групі 12-річних хлопців достовірність підвищеної гнучкості не виявлено.

Аналізуючи дані про рівень розвитку швидкісних та силових якостей, отримані на I та II фазах випробування, ми виявили, що найвищі показники працездатності були у хлопців та дівчаток у різних вікових групах, які вивчалися. Тому в дослідженні швидкості та сили експериментальна група мала найвищий показник серед 16-річних хлопців, а контрольна група-найнижчу серед 16-річних.

Таким чином, було виявлено, що в експериментальній групі спостерігалось значне зростання у віці 12 та 16 років, хлопців у 12 років - 2,4%, дівчат у 12 та 16 років - 2,0%, а хлопців у 16 років - 3,7 %. А недостовірні дані про розвиток швидкісних і силових якостей та тест "стрибок у довжину з місця" були виявлені в контрольній групі. І в останніх дослідженнях "підтягування у висі (хлопці), у висі лежачі (дівчата)" розвиток сили. Серед обстежуваних від початку до кінця навчального року розвиток сили значно збільшився.

Крім того, слід зазначити, що в експериментальній групі 16-річних дітей частка хлопців є найбільшою. Було виявлено, що у 16-річній експериментальній групі найбільший приріст у хлопців склав 2,1%. 12-річні дівчата в контрольній групі та 16-річні дівчата експериментальної групи мали однакові результати, відповідно, на 1,4%. Надійність тесту була підтверджена лише у 16-річних хлопців експериментальної групи. А всі інші показники виявилися не достовірними тесту на розвиток сили.

Висновки. Оцінюючи рівень рухової підготовленості згідно встановленим нормативам нами виявлено, що на I етапі тестування в більшості випадків хлопцям та дівчатам 12 та 16 років контрольних та експериментальних груп характерний достатній та середній рівень виконання нормативу. А II етапі тестування збільшується кількість випадків виконання нормативів на достатньому та високому рівнях та зменшення кількості тих, хто виконав норматив на початковому рівні.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Барчуков І. С. Фізична культура і спорт: методологія, теорія, практика: Учбова. допомога для студ. вис. навч. закладів / І. С. Барчук. - М.: Академія, 2008. - 528 с.
2. Державні тести и нормативи фізичної підготовленості населення України. - К. 1997. - 27 с.

Рекомендує до друку науковий керівник доцент Пришва О.Б.