

4 511.147

C-169

КИЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

САЛЯМИН Юрий Николаевич

УДК 796.071.5 - 053.2

МЕТОДИКА УПРАВЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ НА  
ОСНОВЕ КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВ-  
ЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 6-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

13.00.04 - Теория и методика физического воспитания  
и спортивной тренировки

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Киев - 1989

4511, 147

С-169

Работа выполнена в Киевском государственном институте  
физической культуры

Научный руководитель: доктор медицинских наук,  
профессор А.Р.РАДЗИЕВСКИЙ

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор  
В.П.СТАКИОНЕНЕ  
кандидат биологических наук, доцент  
Ю.Т.ПОХОЛЕНЧУК

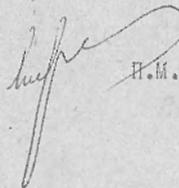
Ведущая организация: Государственный ордена Ленина и ордена  
Красного Знамени институт физической  
культуры им. П.Ф.Лесгафта

Защита диссертации состоится "16" марта " 1989 г.  
в 14 часов 30 минут на заседании специализированного Совета  
К 046.02.01 по присуждению ученой степени кандидата педаго-  
гических наук Киевского государственного института физичес-  
кой культуры /252650, г.Киев, ул. Физкультуры, I /.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Киевского  
государственного института физической культуры

Автореферат разослан "14" февраля" 1989 г.

Ученый секретарь  
специализированного Совета  
кандидат педагогических наук,  
доцент

  
П.М.Мироненко

164092

БИБЛИОТЕКА  
Львовского гос.  
института Физкультуры

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. В детском возрасте закладываются основы здоровья, воспитания, обучения и становления личности будущих граждан коммунистического общества. Перспективные задачи совершенствования системы физического воспитания подрастающего поколения находятся под постоянным вниманием нашей партии и правительства. В решениях партийных съездов, постановлениях ЦК КПСС и Совета Министров СССР неоднократно подчеркивалась важность развития массовой физической культуры и спорта.

Реформа общеобразовательной школы предусматривает начало обучения детей с 6-летнего возраста как в подготовительных группах дошкольных учреждений, так и в подготовительных классах общеобразовательных школ. Особая роль в этом принадлежит научному обоснованию режима двигательной активности, и прежде всего - совершенствованию системы нормирования физических нагрузок и их педагогического контроля. Эти разделы работы в практической деятельности педагогов занимают одно из ведущих мест, и от того насколько научно они обоснованы зависит в конечном итоге формирование человека с гармоническим развитием духовных и физических качеств.

К настоящему времени опубликованы ряд исследований, в которых рассмотрены особенности формирования двигательных навыков и развития двигательных качеств у детей /И.И.Сергееня, 1974, 1985; Е.Н.Вавилова, 1978, 1981; Э.С.Вильчковский, 1981, 1983; В.Н.Новохатько, 1984; В.Г.Фролов, 1977, 1982; М.Н.Королева, 1985; В.П.Горашук, 1985; В.К.Бальсевич с соавт., 1986; В.А.Гуляйкин, 1986 и др./, исследованы вопросы педагогического контроля и планирования физических нагрузок /М.П.Голощекина, 1971; Л.А.Венглер, 1972; В.В.Петровский, 1975; А.С.Куц,

1978, 1987; В.А.Запорожанов, 1982; Е.Я.Бондаревский, 1983; А.Ю.Стукин, 1984 и др./.

Наблюдаемая в дошкольных учреждениях гипокинезия /А.Н.Нерсисян, 1968; Э.Ю.Пазбо, 1972; Е.Н.Вавилова, 1981; Э.С.Вильчковский, 1983 и др./ снижает функциональные возможности организма детей, их физическую подготовленность. Потребность ребенка в движении в дошкольных учреждениях удовлетворяется всего на 30 - 50 % /М.Я.Студеникин, 1982/. Дальнейшее ограничение двигательной активности в условиях школы отрицательно влияет на физическое развитие детей /С.В.Хрущев, 1975/.

В связи с вышеизложенным представляется актуальным исследование проблемы педагогического контроля за двигательной активностью детей 6-летнего возраста, обучающихся в подготовительных группах дошкольных учреждений и подготовительных классах общеобразовательных школ, и включение на этой основе корректирующих воздействий в учебный процесс.

Цель. Обосновать методику управления двигательной активностью детей 6-летнего возраста в условиях подготовительных групп дошкольных учреждений и подготовительных классов общеобразовательных школ на основе организации направленных корректирующих воздействий, формируемых с учетом комплексной оценки их физической подготовленности.

Рабочая гипотеза. Искусственно ограниченная двигательная активность детей, обусловленная началом систематических занятий в общеобразовательной школе, и отставание в развитии некоторых двигательных навыков и качеств, может быть устранена путем целенаправленной физической тренировки, правильного выбора средств и методов, тщательного дозирования физических нагрузок

### 3.

на основе комплексной оценки их физической подготовленности в динамике учебного года.

Научная новизна исследования определяется комплексным изучением широкого круга медико-педагогических показателей, характеризующих физическую подготовленность детей 6-летнего возраста, направленности учебного процесса на достижение не только определенного уровня развития двигательных навыков и качеств, но и обеспечения их интегрального проявления в повседневной деятельности. Такой подход позволил:

- изучить уровень физической подготовленности детей 6-летнего возраста, обучающихся в условиях подготовительных к школе групп и классов;
- разработать способ определения оптимальной массы тела ребенка в зависимости от морфологических признаков организма;
- разработать новый способ определения функциональной готовности /по ЧСС/ организма ребенка к работе на выносливость;
- разработать комплексную оценку физической подготовленности детей 6-летнего возраста в динамике учебного года и возможность анализа реальных и предполагаемых состояний детей во взаимосвязи с их двигательной активностью для принятия педагогических решений на коррекцию в процессе физического воспитания.

Теоретическая значимость. Результаты исследований показали, что при разработке методики управления двигательной активностью детей целесообразно использовать идеи системно-структурного подхода с изучением взаимосвязей показателей различных сторон физической подготовленности. Используя математическую теорию тестов, определены информативные комплексы контрольных упражнений для характеристики уровней развития двигательных навыков и

качество.

Практическая значимость исследования заключается в разработке методики управления двигательной активностью на основе комплексной, дифференцированной оценки физической подготовленности детей 6-летнего возраста в динамике учебного года, которая делает возможной целенаправленную коррекцию учебного процесса, позволяет оптимизировать адаптацию детей к современным условиям общеобразовательных школ, направлена на повышение качества диагностики и прогнозирования физической подготовленности детей, приобщение их к систематическим занятиям физической культурой, улучшение организации внеклассных форм занятий, конкретизирует подготовку детей к сдаче норм Всесоюзного комплекса БГТО "К стартам готов".

Основные положения, выносимые на защиту:

- способ определения и оценка готовности организма ребенка 6-летнего возраста к работе на выносливость;
- комплексная оценка физической подготовленности детей 6-летнего возраста в динамике учебного года;
- методика управления двигательной активностью детей базирующаяся на основе организации направленных корректирующих воздействий, формируемых с учетом комплексной оценки их физической подготовленности.

Структура и объем диссертации. Диссертационная работа общим объемом 170 страниц машинописного текста состоит из введения, четырех глав, обсуждения результатов исследования, выводов, практических рекомендаций, списка литературы, содержащего 193 работы, из которых 23 - зарубежных авторов, приложения. Работа иллюстрирована 22 таблицами и I рисунком.

## ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В процессе работы предстояло решить следующие задачи:

1. Разработать методiku комплексной оценки физической подготовленности детей 6-летнего возраста в динамике учебного года.

2. Разработать специальные программы физических упражнений и обосновать педагогические средства направленного воздействия для различных целей обучения и тренировки.

3. Обосновать эффективные пути повышения двигательной активности детей.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы и передового опыта, наблюдения, беседы, контрольные испытания /тестирование/, педагогический эксперимент, антропометрия, функциональные пробы, электрокардиография, математико-статистические методы обработки результатов исследования.

Проведение исследований осуществлялось в два этапа.

I этап: цель - создать необходимую базу для обоснования организации основного эксперимента, а именно: разработать и апробировать комплекс контрольных упражнений, как основу системы оценки физической подготовленности детей 6-летнего возраста; разработать специальные программы физических упражнений и апробировать педагогические средства направленного воздействия для различных целей обучения и тренировки.

В исследовании приняли участие практически здоровые дети 6 лет, обоего пола, посещавшие дошкольные учреждения №№ 40 и 130, средние школы №№ 54 и 87 г.Киева в количестве 107 / 57 мальчиков и 50 девочек/ человек. Исследования проводились в

лабораторных условиях Киевского НИИ медицинских проблем физической культуры, а также в условиях названных дошкольных учреждений и школ.

II этап: цель - апробировать предложенные средства и методы педагогического воздействия в экспериментальных условиях носящий массовый характер.

Этап предполагал проведение основного эксперимента, в ходе которого на протяжении 4 лет (1982-1987 уч. годов) под наблюдением находились практически здоровые дети обоего пола, обучавшиеся по экспериментальной программе и посещавшие подготовительные группы дошкольных учреждений и подготовительные классы общеобразовательных школ: Львовская область - г.Радехов, с.с. Лопатино, Бышев, Сенькив, Вузлове, Витков, Корчин; Донецкая область - г.г. Волноваха, Докучаевск, п.г.т. Еленовка, Донское.

По региональным условиям обследования сады и школы распределялись следующим образом. Львовская область: из 4 школ - 1 городская (1 подготовительный класс), 3 - сельских (3 подготовительных класса); из 5 детских садов - 2 городских, 3 - сельских. Контрольная группа - детский сад № 1 г. Сокаль, Львовской области. Донецкая область: из двух школ - 1 городская (2 подготовительных класса), 1 в поселке городского типа (3 подготовительных класса); из 4 детских садов - 3 городских, 1 в поселке городского типа. Контрольная группа - детский сад № 38 г.Никополь, Днепропетровской области.

Комплексное тестирование, анализ физической подготовленности и внесение коррекций в учебный процесс проводились трижды на протяжении учебного года: сентябрь - январь - май.

Результаты тестирования заполнялись в протокол, группирова-

лись и обрабатывались методами математической статистики.

Программа исследования была составлена так, чтобы охватить основные стороны физической подготовленности детей. Было выделено 3 группы показателей, характеризующих физическую подготовленность: уровень физического развития; уровень развития двигательных навыков; уровень развития двигательных качеств.

Набор средств педагогического контроля, использовавшийся на заключительном этапе эксперимента был несколько изменен по сравнению с набором, использовавшимся в начале эксперимента с учетом результатов полученных в ходе эксперимента данных.

#### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

I. На основании проведенных исследований по изучению уровня физического развития детей, проживающих в разных аграрно-промышленных регионах УССР /обследовано 1230 детей: 626 мальчиков, 604 девочек/, разработана методом антропометрических стандартов /В.М.Зациорский, 1982/ таблица оценки физического развития детей 6-летнего возраста /табл. I/.

Таблица I

Оценка уровня физического развития детей 6 лет

Оценка	Пол	Длина тела, см	Масса тела, кг	ОГК, см
Высокое	М*	Более 125,1	Более 25,0	Более 62,3
	Д	Более 124,8	Более 25,3	Более 61,6
Выше среднего	М	120,8 - 125,1	23,2 - 25,0	60,3 - 62,3
	Д	120,5 - 124,8	23,2 - 25,3	59,6 - 61,6
Среднее	М	112,1 - 120,7	19,3 - 23,1	56,0 - 60,2
	Д	111,6 - 120,4	18,7 - 23,1	55,3 - 59,6
Ниже среднего	М	107,8 - 112,0	17,4 - 19,2	53,9 - 55,9
	Д	107,2 - 111,5	16,5 - 18,7	53,2 - 55,2
Низкое	М	Менее 107,8	Менее 17,4	Менее 53,9
	Д	Менее 107,2	Менее 16,5	Менее 53,2

\* Здесь и далее: М - мальчики, Д - девочки

Показатель длины тела ввиду минимальной подверженности внешним влияниям рассматривается как исходный при оценке уровня физического развития. Оценка производится путем сравнения антропометрических показателей, полученных при измерении ребенка, с данными, представленными в табл. I и определяют уровень физического развития на основании совокупности признаков.

Для того, чтобы судить о гармоничности физического развития, необходимо сопоставить показатель длины тела с показателями массы тела и окружности грудной клетки /ОГК/. Наличие различий между длиной тела и массой или ОГК ( + 16 и более ) говорит о дисгармонии физического развития.

Способ определения оптимальной массы тела. Для определения оптимальной /должной/ массы тела применяют: индекс Брока-Бругша  $P = L - 100$ ; формулу Габса  $P = 55 + 4,5 (L - 150)$ . Эти расчеты основаны на методике индексов физического развития, учитывающие соотношение между массой тела  $P$  и длиной  $L$ .

Однако эти формулы довольно приблизительны, т.к. не учитывают телосложения. В связи с этим, нами проведен корреляционный анализ показателей физического развития. Наибольшая корреляционная взаимосвязь у мальчиков и девочек выявлена между массой тела и: ОГК  $r = 0,800 \dots 0,821$ , длиной тела  $r = 0,780 \dots 0,813$ , а между ОГК и длиной тела -  $0,447 \dots 0,452$ . Такая взаимосвязь позволила нам составить уравнение множественной регрессии  $y = ax_1 + bx_2 + c$  для определения оптимальной массы тела с учетом не только показателя длины тела, но и ОГК:

$$M \quad y = 0,25 \cdot x_1 + 0,5 \cdot x_2 - 37,0$$

$$D \quad y = 0,26 \cdot x_1 + 0,6 \cdot x_2 - 44,0$$

где:  $y$  - масса тела;  $x_1$  - длина тела;  $x_2$  - ОГК.

2. Способ определения уровня готовности к работе на выносливость. Для определения уровня развития качества выносливости в практике массовых исследований детей применяют различные по характеру контрольные упражнения /И.В.Аулик, 1979; Е.Н.Вавилова, 1981; В.Г.Фролов, 1977; Л.В.Волков, 1981; А.Н.Макаров с соавт., 1981; В.Комештик, 1981; Э.С.Вильчковский, 1983 и др./. Наиболее информативное из них - бег на дистанцию 1000 м. Однако, применение его на практике затруднено в силу того, что неподготовленный в физическом и методическом отношении ребенок не в состоянии его выполнить. Дети переоценивают свои физические возможности, бег у них, как правило, получается "рваный", и они сходят с дистанции не достигнув предела функциональных возможностей организма.

Учитывая это обстоятельство и стремление не повредить здоровью ребенка, чей организм находится в стадии роста и развития, нами на основании корреляционно-статистического анализа результатов лабораторных исследований по определению уровня развития качества выносливости у детей 6-летнего возраста выведена расчетная формула индекса готовности к работе на выносливость /ИГРВ/.

Разработанный способ заключается в измерении физиологических параметров организма ребенка до и после воздействия на него физической нагрузки. У ребенка определяют масса-ростовой показатель /МРП,  $\frac{\text{масса}}{\text{рост}}, \frac{\text{г}}{\text{см}}$ /, измеряют частоту сердечных сокращений /ЧСС/ в покое, предлагают нагрузочный тест, состоящий из 20 приседаний, бега на месте (темп 60 шаг/мин), 30 прыжков на месте (и.п. руки на пояс: 1-прыжком стойка ноги врозь, 2-и.п.), после чего все повторяется вновь: приседание - бег - прыжки. Каждое упражнение выполняется 30 с. Выполнение двух серий в сумме составляет 3 мин. После нагрузки и в конце каждой минуты восстановления измеряют

ЧСС до полного восстановления. ИГРВ определяют по формуле:

$$\text{ИГРВ} = \frac{\text{ЧСС}_H - \text{ЧСС}_П}{\text{МРП}} \cdot t_B$$

где: ЧСС<sub>Н</sub> и ЧСС<sub>П</sub> - ЧСС соответственно сразу после нагрузки и в покое; МРП - масса-ростовой показатель;  $t_B$  - время восстановления ЧСС после нагрузки.

Для оценки уровня функциональной готовности организма ребенка к работе на выносливость разработана таблица (табл. 2), позволяющая осуществлять дифференцированный контроль и определить готовность организма ребенка к бегу на дистанцию 1000 м.

Таблица 2.

Оценка уровня готовности к работе на выносливость детей 6-летнего возраста

Показатель ИГРВ :	О ц е н к а	: Готовность к бегу на 1000 м
1,1 и менее	о т л и ч н о } х о р о ш о }	Г о т о в
1,2 - 1,9		
2,0 - 3,6	удовлетворительно	Условно готов
3,7 и более	неудовлетворительно	Н е г о т о в

В разработанном способе сочетаются: а/ одномоментная функциональная проба, учитывающая психофизиологические особенности детского организма; б/ морфофункциональные показатели; в/ время восстановления ЧСС после нагрузки и реакцию на нее, как проявление индивидуальной адаптации организма ребенка к физической нагрузке.

Проведенный корреляционный анализ подтвердил наличие тесной взаимосвязи между показателями ИГРВ и результатами бега на дистанцию 1000 м /  $r = 0,711$  у мальчиков и  $0,697$  у девочек/, что

## II.

свидетельствует о достаточно высокой информативности предлагаемого способа и позволяет рекомендовать его для применения в массовых обследованиях детей. Установленная корреляционная взаимосвязь позволила составить уравнение линейной регрессии ( $y = ax + b$ ) для определения результата бега на дистанцию 1000 м расчетным способом:

$$y = 15,2 \cdot x + 393,1$$

где:  $y$  - результат бега на дистанцию 1000 м., с ;

$x$  - показатель ИГРВ, усл. ед.

Предлагаемый способ определения уровня развития качества выносливости у детей 6-летнего возраста сочетает в себе высокую информативность и портативность, т.е. возможность исследовать в любых условиях, быстро получать информацию, контролировать текущее функциональное состояние и определять функциональную готовность организма ребенка к физическим нагрузкам на выносливость в процессе занятий физической культурой.

3. Следующая серия исследований предусматривала разработку рациональных комплексов двигательных тестов, характеризующих уровень развития двигательных навыков и качеств. При разработке комплексов учитывалось их портативность, соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детского организма, уровню физической подготовленности, математической теории тестов. В результате из 35 контрольных упражнений, использованных на предварительном этапе исследования, были отобраны: 5 - для характеристики уровня развития двигательных навыков, 5 - для характеристики уровня развития двигательных качеств, из них 2 /бег на "четвереньках", ИГРВ/ применены впервые.

С помощью разработанных комплексов контрольных упражнений

## 12.

были обследованы дети посещавшие подготовительные классы общеобразовательных школ и подготовительные группы дошкольных учреждений в динамике учебного года в ряде аграрно-промышленных областей УССР. Полученные результаты обработаны методом математической статистики с учетом пола, возраста и показателей физического развития.

Данные экспериментальных обследований были положены в основу при разработке оценочных таблиц уровня развития двигательных навыков и качеств /табл. 3 и 4/. Трансформация результатов в оценочную таблицу проводилась с помощью среднеквадратического отклонения /В.М.Зациорский, 1982/, что позволило условно выделить 4 градации.

Таблица 3.

Оценка уровня развития двигательных навыков  
детей подготовительной группы /класса/

Пол :	Отлично :	Хорошо :	Удовлетворит.:	Неудовлетв.
I :	2 :	3 :	4 :	5

Сентябрь

Бег 30 м, с:

М	Менее 6,2	6,2-6,4	6,5-7,1	Более 7,1
Д	Менее 6,7	6,7-6,8	6,9-7,3	Более 7,3

Прыжок в длину с разбега, см:

М	Более 192	192-178	177-147	Менее 147
Д	Более 183	183-169	168-138	Менее 138

Метание мяча, м:

М	Более 13,7	13,7-11,8	11,7-7,7	Менее 7,7
Д	Более 8,9	8,9-8,0	7,9-5,5	Менее 5,5

Прыжки со скакалкой, кол-во раз:

М	Более 19	19-17	16-12	Менее 12
Д				

## Продолжение таблицы 3

I	2	3	4	5
Ведение мяча, кол-во раз:				
М	Более 21	21-19	18-14	Менее 14
Д				
<u>Январь</u>				
Прыжок в длину с разбега, см:				
М	Более 195	195-181	180-150	Менее 150
Д	Более 190	190-176	175-145	Менее 145
Метание мяча, м:				
М	Более 14,0	14,0-12,1	12,0-8,0	Менее 8,0
Д	Более 9,0	9,0- 8,1	8,0-6,0	Менее 6,0
Прыжки со скакалкой, кол-во раз:				
М	Более 21	21-19	18-14	Менее 14
Д				
Ведение мяча, кол-во раз:				
М	Более 23	23-21	20-16	Менее 16
Д				
<u>Май</u>				
Бег 30 м, с:				
М	Менее 6,0	6,0-6,2	6,3-6,9	Более 6,9
Д	Менее 6,3	6,3-6,4	6,5-6,9	Более 6,9
Прыжок в длину с разбега, см:				
М	Более 210	210-196	195-165	Менее 165
Д	Более 201	201-187	186-156	Менее 156
Метание мяча, м:				
М	Более 15,6	15,6-13,7	13,6-9,6	Менее 9,6
Д	Более 9,6	9,6- 8,7	8,6-6,6	Менее 6,6
Прыжки со скакалкой, кол-во раз:				
М	Более 23	23-21	20-16	Менее 16
Д				
Ведение мяча, кол-во раз:				
М	Более 25	25-23	22-18	Менее 18
Д				

Таблица 4.

Оценка уровня развития двигательных качеств  
детей подготовительной группы /класса/

Пол :	Отлично :	Хорошо :	Удовлетворит.:	Неудовлетв.
I :	2	3	4	5

Сентябрь

Прыжок в длину с места, см:

М	Более 130	130-121	120-100	Менее 100
Д	Более 125	125-116	115-95	Менее 95

Бег на "четвереньках", с:

М	Менее 4,4	4,4-4,9	5,0-6,5	Более 6,5
Д	Менее 5,2	5,2-5,8	5,8-7,4	Более 7,4

Наклон туловища, см:

М	Более 8,0	8,0-6,1	6,0-2,0	Менее 2,0
Д	Более 9,0	9,0-7,1	7,0-3,0	Менее 3,0

Сед с наклоном /20 раз/, с:

М	Менее 35,0	35,0-39,9	40,0-50,0	Более 50,0
Д	Менее 40,0	40,0-44,9	45,0-55,0	Более 55,0

ИГРВ, усл.ед.:

М	Менее 1,2	1,2-1,9	2,0-3,6	Более 3,6
Д				

Январь

Прыжок в длину с места, см:

М	Более 135	135-126	125-105	Менее 105
Д	Более 130	130-121	120-100	Менее 100

Бег на "четвереньках", с:

М	Менее 4,0	4,0-4,6	4,7-6,1	Более 6,1
Д	Менее 4,6	4,6-5,2	5,3-6,7	Более 6,7

Наклон туловища, см:

М	Более 9,0	9,0-7,1	7,0-3,0	Менее 3,0
Д	Более 9,5	9,5-7,6	7,5-3,5	Менее 3,5

Сед с наклоном /20 раз/, с:

М	Менее 31,5	31,5-36,4	36,5-46,5	Более 46,5
Д	Менее 34,5	34,5-39,4	39,5-49,5	Более 49,5

I	2	3	4	5
ИГРВ, усл.ед.:				
М	Менее 1,2	1,2-1,9	2,0-3,6	Более 3,6
Д				
<u>Май</u>				
Прыжок в длину с места, см:				
М	Более 140	140-131	130-110	Менее 110
Д	Более 135	135-126	125-105	Менее 105
Бег на "четвереньках", с:				
М	Менее 3,9	3,9-4,5	4,6-6,0	Более 6,0
Д	Менее 4,4	4,4-5,0	5,1-6,5	Более 6,5
Наклон туловища, см:				
М	Более 10,0	10,0-8,1	8,0-4,0	Менее 4,0
Д	Более 11,0	11,0-9,1	9,0-5,0	Менее 5,0
Сед с наклоном /30 раз/, с:				
М	Менее 47,5	47,5-52,4	52,5-62,5	Более 62,5
Д	Менее 49,0	49,0-53,9	54,0-64,0	Более 64,0
Бег на 1000 м, с:				
М	Менее 300	300-320	321-360	Более 360
Д	Менее 310	310-330	331-370	Более 370

Комплексную оценку физической подготовленности определяют дифференцированно для каждого ребенка в следующей последовательности:

1. Измеряют антропометрические показатели ребенка, сравнивая их с данными таблицы I - определяют уровень физического развития.

2. Измеряют индивидуальный результат по каждому тесту, соотносят его с указанными в таблицах 3 и 4 градациями - определяют, является ли он "отличным", "хорошим", "удовлетворительным"

16.

или "неудовлетворительным" /соответственно начисляют баллы: 5, 4, 3 или 2/; сообщают результат и оценку ребенку и все это заносят в протокол или специальный журнал.

Уровень развития двигательных навыков и качеств, а также готовность к сдаче норм Всесоюзного комплекса БГТО оценивают по сумме набранных баллов /табл.5/. Комплексная оценка выводится на основании совокупности двух оценок – физического развития и уровня развития двигательных навыков и качеств.

Таблица 5.

Оценка уровня развития двигательных навыков и качеств

Количество набранных баллов	Оценка	Уровень готовности к сдаче норм комплекса БГТО
45 - 50	Отлично	Г о т о в
34 - 44	Хорошо	
25 - 33	Удовлетворительно	Условно готов
24 и менее	Неудовлетворительно	Н е г о т о в

4. Учебный процесс по физическому воспитанию строился в соответствии с "Программой обучения и воспитания в подготовительной группе детского сада", методическими рекомендациями, подготовленными нами в соавторстве с сотрудниками НИИ педагогики УССР "Методические рекомендации и календарное планирование программного материала в опытных подготовительных классах общеобразовательных школ и подготовительных группах дошкольных учреждений", а также применялись специально разработанные нами программы, направленные на формирование у детей сложнокоординационных двигательных навыков и развитие основных двигательных качеств.

В содержание педагогического воздействия был включен ряд

взаимосвязанных компонентов, которые в конечном счете образовывали целостную систему. Такой системой предусматривалось обеспечение соответственно возрасту детей режима двигательной активности, упорядочение количества и длительности форм занятий физической культурой, организуемых воспитателем или учителем, усовершенствование методики их проведения, уточнения, условий, необходимых для разнообразной двигательной активности детей в процессе их самостоятельной деятельности в течении дня как в дошкольном учреждении, школе, так и в домашних условиях.

Мы полагали, что увеличив арсенал двигательных навыков, можно увеличить двигательную активность детей и, как следствие, повысить уровень их физической подготовленности. В силу этого, в общую программу занятий вводились комплексы упражнений для обучения детей сложнокоординационным двигательным навыкам: элементы акробатики, подвижных и спортивных игр. На каждом занятии включались по 7-10 упражнений из разработанных комплексов, общей продолжительностью до 15 минут.

В результате проведенного педагогического эксперимента обоснована возможность индивидуальной коррекции тренировочных программ в процессе занятий физической культурой, что способствовало достоверному улучшению  $P < 0,05 \dots 0,001$  показателей физической подготовленности детей экспериментальных групп и классов по сравнению с контрольными. Подобная зависимость сохранилась на протяжении ряда лет.

Результаты исследования позволяют считать разработанную нами методику управления двигательной активностью на основе комплексной оценки физической подготовленности детей 6-летнего возраста достаточно эффективной /прирост результатов в эксперимен-

тальных группах составил 7,6...486,9 %. в контрольных - (-I,9)... 2II,5 %, табл. 6/, соответствующей современным требованиям подготовки детей к обучению в общеобразовательной школе.

Таблица 6.

Прирост показателей / % / физической подготовленности у детей в экспериментальных и контрольных группах

№ п/п	Показатели	Донецкий регион			Львовский регион		
		в пос. гор. типа	в гор. местн. группа	контр. группа	в сел. местн. группа	в гор. местн. группа	контр. группа
1.	Бег 30 м	9,4 9,2	7,7 7,6	4,5 4,4	7,7 9,1	7,8 12,3	4,5 3,7
2.	Прыжок в длину с разбега	23,6 25,6	17,1 28,3	4,4 7,6	33,9 35,5	61,5 73,8	10,8 11,4
3.	Метание мяча	46,9 33,9	22,6 30,0	4,3 16,4	49,4 41,4	42,4 62,3	25,0 23,7
4.	Прыжки со скакалкой	294,4 57,7	486,9 45,9	2II,5 32,7	483,3 76,1	343,8 71,7	49,2 27,5
5.	Ведение мяча	62,9 73,5	62,1 40,0	62,5 10,5	127,7 92,9	83,1 116,3	61,2 39,2
6.	Прыжок в длину с места	15,4 14,9	12,8 18,6	9,1 6,6	14,2 21,2	20,0 24,7	4,3 9,0
7.	Бег на "четвереньках"	11,8 25,5	12,0 18,2	0 6,2	11,8 27,3	14,0 30,9	-1,9 3,3
8.	Наклон туловища	273,3 165,2	290,9 200,0	62,5 30,0	161,1 100,0	256,3 106,5	170,0 48,1

Результаты педагогического эксперимента, анализ научно-методической литературы, а также опыт работы лучших дошкольных учреждений и школ республики позволили нам определить пути повышения двигательной активности детей, которые нами условно разделены на 5 направлений.

## I. Педагогическое мастерство воспитателя /учителя/:

- эмоционально-положительный тон, корректное отношение к детям;
- умение организовать детей и вызвать интерес к занятию путем использования разнообразных приемов обучения и технических средств;
- знание терминологии, владение методикой обучения двигательным навыкам и развития двигательных качеств;
- умение привлечь к активному участию всех детей, учитывая индивидуальные особенности и уровень физической подготовленности, обеспечивая своевременную смену заданий;
- владение методикой проведения занятий по отдельным общеобразовательным предметам/ математика, чтение, рисование и др./ в зеленой зоне участка детского сада, школы;
- умение уделить внимание отстающим детям вне занятий;
- способность принять участие в играх детей.

## II. Организационно-методическое обеспечение двигательной активности детей:

- наличие в достаточном количестве спортивного инвентаря, нестандартного оборудования, тренажеров, спортивных уголков, соответствующих возрасту детей в каждом классе, группе, а также спортивно-игровых площадок;
- возможность детей приезжать на велосипеде, самокате в детский сад, школу /в зимнее время - на лыжах, коньках/;
- строительство при каждом дошкольном учреждении спортивных залов, плескательных бассейнов, мини-стадионов, при школах - бассейнов, стадионов, спортивно-тренажерных площадок отдельно для младших и старших классов.

## III. Совершенствование учебных программ с целью повышения оздоровительного эффекта физического воспитания,

обеспечивающего:

- положительную динамику становления морфо-функциональных систем растущего организма;
- формирование культуры движений;
- уровень развития двигательных навыков и качеств не ниже оценки "хорошо";
- наличие навыков самоконтроля;
- четкую преемственность всех форм физического воспитания.

IV. Разработка методик оценки физической подготовленности детей, включающих в себя дифференцированную оценку уровня физического развития, двигательных навыков и качеств в динамике учебного года, отвечающих требованиям математической теории тестов и обеспечивающих:

- учет качественных изменений, которые происходят при переходе от одного возрастного периода к другому;
- отражение уровня сформированности разных сторон физической подготовленности и прогноз его дальнейшего совершенствования;
- возможность планирования коррекционно-педагогических мероприятий.

V. Целенаправленная работа с родителями, которая предусматривает:

- систематическое получение педагогических знаний;
- вооружение методикой применения этих знаний на практике в своей деятельности;
- сбор, обобщение и распространение лучшего опыта семейного воспитания;
- привлечение родителей к активному участию в спортивно-массовой работе;

## 21.

- формирование такого уровня сознательности, при котором появляется стремление к самообразованию;
- формирование представлений о престижности занятий физической культурой у детей и их родителей;
- воспитание постоянной потребности в реализации двигательных возможностей, ориентации на наиболее предпочтительные формы занятий физической культурой;
- использование в работе с родителями различных форм и приемов изложения материала, средств наглядной агитации и массовой информации;
- индивидуальный подход к отдельным родителям и группам семей.

## В Ы В О Д Ы

1. Анализ научно-методической литературы и обобщение педагогического опыта показали, что теория принятия решения рассматривает процессы управления сложными системами, как последовательность педагогических действий, основанных на количественных и качественных оценках ведущей совокупности управляемых параметров, характеризующих состояние системы как в настоящий момент, так и в ее развитии.

2. Разработана методика, в единстве объединяющая задачи педагогического анализа и контроля, моделирования и прогнозирования для решения задач управления двигательной активностью детей 6-летнего возраста /табл. 4. 12, 13, 14/. По специфике решаемых задач методика комплексной оценки физической подготовленности детей предусматривает: а/ определение физической подготовленности (задачи контроля); б/ предвидение уровня подготовленности (задачи прогноза). Комплексное решение этих задач позволяет выявить причинно-следственные связи и изменения физической подготов-

ленности детей в зависимости от направленности средств подготовки. Сопоставление реальных показателей с планируемыми позволяет выявить степень рассогласования реального и должного, определить необходимые корректирующие воздействия, т.е. управлять двигательной активностью детей.

3. Упорядоченная система комплексного получения информации о уровне и состоянии физической подготовленности детей по заранее отработанным, наиболее информативным показателям, формирование комплексов контрольных упражнений, целевая направленность информационного потока, качественное и количественное сопоставление предшествующей информации с последующей позволяют оптимизировать формирование педагогического вывода о подготовленности ребенка, повысить его объективность и надежность с точностью не ниже 75 %.

4. Разработана методика определения и оценки функциональной готовности /по ЧСС/ организма детей к работе на выносливость /табл. 2/, которая сочетает в себе высокую информативность  $r = 0,711$  у мальчиков и  $0,697$  у девочек/ и портативность, т.е. возможность исследовать эти показатели в любых условиях, контролировать текущее функциональное состояние и определять готовность организма ребенка к физическим нагрузкам на выносливость в процессе занятий физической культурой.

5. Физическая подготовленность детей экспериментальных и контрольных групп в начале учебного года, согласно оценочным таблицам, по ряду показателей /табл. 15, 16; №№ 4, 6, 9/ соответствовала удовлетворительному уровню развития, по остальным / №№ 5, 7, 8, 11, 13/ - неудовлетворительному, что послужило основанием для пересмотра средств и методов педагогических воздей-

ствий в направлении обучения и совершенствования сложно-координационных двигательных навыков и развития основных двигательных качеств. Коррекция программ педагогических воздействий предполагает целенаправленное включение в занятия из предлагаемых нами комплексов 7-10 упражнений общей продолжительностью до 15 минут.

5. Повышение двигательной активности детей может осуществляться по следующим направлениям:

- педагогическое мастерство воспитателя /учителя/;
- организационно-методическое обеспечение двигательной активности детей;
- совершенствование учебных программ с целью повышения оздоровительного эффекта;
- разработка методик оценки физической подготовленности детей;
- целенаправленная работа с родителями.

Реализация этих направлений определяется необходимостью применения таких средств и методов стимулирования двигательной активности детей, которые соответствуют не только текущему состоянию организма ребенка, но и учитывали бы эффективность сегодняшних воздействий на последующие.

7. Дети экспериментальных групп и классов в конце учебного года показали по результатам двигательных тестов, характеризующих уровень развития двигательных навыков и качеств, более высокие количественные и качественные результаты, чем их сверстники из контрольных групп ( $P < 0,05 \dots 0,001$ ; прирост результатов в экспериментальных группах составил 7,6...486,9 %. в контрольных - /-1,9/...211,5 % ). Подобная зависимость сохранилась и через три года, что свидетельствует о эффективности и целесообразности

ти применения в учебном процессе разработанной нами методики и рекомендациях, направленных на организацию и повышение двигательной активности детей 6-летнего возраста.

По теме диссертации опубликованы следующие работы:

1. Салямин Ю.Н. Физическая подготовленность детей старшего дошкольного возраста //Актуальные проблемы спортивной медицины и лечебной физкультуры: Тез. докл. респ. научн. конф. и пленума Всес. проблемной комиссии "Медицинские проблемы физической культуры" АМН СССР. - Каунас, 1983. - С. 36-37.

2. Салямин Ю.Н. Педагогический контроль за физической подготовкой детей //Методические рекомендации и календарное планирование программного материала в опытных подготовительных классах общеобразовательных школ и подготовительных группах дошкольных учреждений. - Киев, 1983. - С. 77-85.

3. Салямин Ю.Н. К методике оценки физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста //Медицинские проблемы массовой физической культуры: Тез. докл. I Всес. науч. конф. - Таллин, 1983. - С. 56-57.

4. Салямин Ю.Н. Определение и оценка качества выносливости у детей 6-летнего возраста //Актуальные вопросы подготовки спортсменов высокой квалификации: Тез. докл. IV межвузовской научн. конф. молодых ученых. - Омск, 1986. - С. 129-130.

5. Салямин Ю.Н., Радзиевский А.Р. Комплексная оценка физической подготовленности детей 6-летнего возраста // Материалы Всес. науч. практ. конф. по спортивной акробатике. - Киев, 1987. - С. 38-39.

6. Салямин Ю.Н. Методические рекомендации по комплексной оценке физической подготовленности детей 6-летнего возраста. - Киев: Госкомспорт УССР, 1988. - 20 с.

