**КОМУНАЛЬНИЙ ПОЗАШКІЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД**

**«ЦЕНТР СПОРТУ ДЛЯ ДІТЕЙ, ЮНАЦТВА ТА МОЛОДІ «ОЛІМП»**

**КРИВОРІЗЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ**

**З досвіду роботи**

**«**Тестування як інструмент моніторингу фізичної підготовленості

вихованок на заняттях гуртка фітнес-аеробіки»

**ВИКОНАЛА:**

**Яблонська Ірина Василівна**

**завідувач відділу**

**м. КРИВИЙ РІГ**

**2020**

**ПОНЯТТЯ «ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ»**

Фізична підготовленість - це результат фізичної підготовки, досягнута завдяки виконанню рухових дій. Оцінка фізичної підготовленості функціональних можливостей різних систем організму: серцево-судинної, м'язової, дихальної. Крім того провести оцінку рівня фізичної підготовленості можна за допомогою визначення рівня розвитку фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності.

На початку та наприкінці навчального року в закладі проводиться тестування фізичного розвитку і підготовленості вихованців та як підсумок – моніторинг. Напевно, позитивна динаміка цих показників найкраще буде демонструвати якість проведення занять в будь-якому закладі. А знання учнів своїх показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості дозволить сформувати усвідомлене ставлення до свого здоров'я і педагогічного процесу. На сьогоднішній день основне завдання сучасної освіти - підвищувати рівень фізичної підготовленості і зміцнювати здоров'я

вихованців. Відмінне здоров'я, міцне і загартоване тіло, сильна воля, формуються в процесі занять фізичною культурою і спортом, є хорошою основою для інтелектуального розвитку людини. Досягти вроджених і набутих фізичних недоліків можна лише шляхом правильного і систематичного використання фізичних вправ.

Провести оцінку фізичної підготовленості можна завдяки вивченню рівня функціональних можливостей різних систем організму: серцево-судинної, підготовленості може бути визначена завдяки визначенню рівня розвитку фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності. Під фізичною підготовкою прийнято розуміти процес, в ході якого можна досягти того чи іншого рівня фізичної підготовленості. Завдяки фізичній підготовці зміцнюється здоров'я, досягається високий рівень фізичного розвитку, виховуються необхідні людині фізичні якості. Фізичну підготовку прийнято ділити на два види: спеціальна і загальна фізична.

Загальна фізична підготовка включає в себе мету по досягненню високої працездатності. Даний вид підготовки застосовують для підвищення рівня фізичного розвитку та рівня рухової підготовленості. В якості основних засобів в загальній фізичній підготовці прийнято використовувати такі фізичні вправи, як: ходьба, біг, гімнастика, рухливі ігри, спортивні гри і т.д.

Спеціальна фізична підготовка є спеціалізованим процесом, завдяки якому досягаються успіхи в конкретних видах діяльності. Даний процес висуває спеціалізовані вимоги до руховим здібностям людини. Результатом фізичної підготовки є фізична підготовленість, за допомогою якої виявляється рівень досягнутої працездатності, сформований в рухових навичках і уміннях.

Фізична підготовленість впливає на ефективність цільової діяльності, на яку була орієнтована підготовка. Спеціальна фізична підготовка спрямована на виховання окремих фізичних якостей, навичок і умінь, які є необхідними в обраних видах спорту. спеціальну фізичну підготовку необхідно проводити систематично, це в свою чергу допоможе людині ефективно підготуватися до змагань. Засобами спеціальної фізичної підготовки є спеціальні елементи і

вправи. Основними видами засобів, які застосовуються в загальній фізичної підготовки є: гімнастика, плавання, лижна підготовка, легка атлетика, спортивні ігри.

1.1. Педагогічний контроль в процесі фізичного виховання.

Як показує досвід, найбільш раціональної системою спостереження за станом рухової підготовленості вихованців є комплексна форма контролю у вигляді: поточного педагогічного контролю і системи моніторингових досліджень.

Поточний педагогічний контроль здійснюється в рамках навчальної програми. Він включає набір тестів і контрольних вправ для оцінки ефективності проходження навчального матеріалу.

У спортивній метрології тестом називають вимір або випробування, проведене з метою визначення стану або характеристик спортсмена. Тести, в основі яких лежать рухові завдання, називають руховими або моторними. На практиці тестування виглядає наступним чином: вихованці виконують певне завдання; його результати порівнюються з нормативами, тобто з деякими належними показниками; порівняння дозволяє визначити, якою мірою випробуваний має досліджуваним властивістю.

**ТЕСТУВАННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ МОНІТОРИНГУ**

**ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВИХОВАЦІВ**

**на заняттях гуртка фітнес-аеробікою**

«Тест - науково обгрунтований метод вимірювання якостей і властивостей особистості», а «педагогічний тест - це система завдань зростаючої складності і специфічної форми, що дозволяє якісно оцінити структуру та виміряти рівень знань»

В.А. Аванесов

Відомо, що важливим компонентом стану здоров’я є рівень розвитку основних фізичних якостей, який, у певній мірі, визначає працездатність вихованок, він відіграє значну роль у всебічному і гармонійному розвиткові особистості, в досягненні високої стійкості організму до соціально-екологічних умов та в підвищенні адаптивних властивостей організму.

На заняттях гуртка фітнес-аеробіки використання засобів фітбол-аеробіки стало одним із ефективних засобів для значного підвищення зацікавленості вихованок до виконання вправ, досягнення гармонійного фізичного і психоемоційного стану та покращення їх здоров’я. Метою занять фітбол-аеробікою було визначення впливу занять з фітболами на розвиток основних фізичних якостей вихованок гуртка фітнес-аеробіки. Для досягнення мети було використано такі методи дослідження, як: аналіз науково-методичної літератури в галузі педагогіки, психології, фізичного виховання, спорту і здоров’я людини, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Засобами фітбол-аеробіки були:

1) в підготовчій частині заняття: розвиваючі вправи; гімнастичні вправи, різновиди ходьби, бігу, стрибків; базові рухи аеробіки, поєднані у блоки і комбінації; танцювальні вправи і елементи ритміки; вправи з інших оздоровчих і спортивних видів фізичної культури;

2) в основній частині заняття: вправи на м’язи рук; вправи на м’язи ніг; вправи на м’язи преса; вправи на м’язи спини; вправи на рівновагу;

3) в заключній частині заняття: вправи на розвиток гнучкості; вправи на розслаблення м’язів. Методика занять мала навчально-тренувальний характер. Моторна щільність коливалась в межах 50%-60%, інтенсивність навантаження за частотою серцевих скорочень (ЧСС) була в межах 130-160 уд./хв.

На початку I та ІІ півріччя навчального року було проведено тестування для визначення рівня основних фізичних якостей вихованок.

Завдання моніторингового дослідження :

1) Актуалізація значення моніторингу якості викладання методики своїх занять, використання різних форм і методів навчання.

2) Виявлення рівня підготовки вихованок на початок навчального року, на початок другого півріччя .

3) Забезпечення зворотної інформації про відповідність фактичних результатів діяльності освітньої системи та її кінцевих результатів.

4) Надання рекомендацій стосовно визначення шляхів покращання якості фізичної підготовленості, спираючись на результати даного дослідження.

Моніторингове дослідження виявлення рівня відбувалося методом тестування з трьох показників якостей розвитку фізичної підготовленості: гнучкість – сидячи на підлозі ноги нарізно нахили тулуба; витривалість – згинання та розгинання рук в упорі лежачи; координація – човниковий біг 4х9м. Таким чином завдання розроблялись з урахуванням мети і завдань.

У проведеному дослідженні взяли участь 15 вихованок групи вищого рівня.

***Таблиця 1 (вересень 2018 року.)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тести для групи вищого рівня  гурток фітнес-аеробіки | % отриманих результатів | | |
| достатній | середній | низький | |
| 1.1 Гнучкість | 45 | 40 | 15 |
| 1.2 Витривалість | 48 | 39 | 13 |
| 1.3 Координація | 37 | 46 | 17 |

***Діаграма 1(вересень 2018 року.)***

***Таблиця 2 (січень2019р.)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тести для групи вищого рівня**  **гурток фітнес-аеробіки** | **% отриманих результатів** | | |
| **достатній** | **середній** | **низький** |
| 1.1 Гнучкість | 54 | 41 | 5 |
| 1.2 Витривалість | 60 | 39 | 1 |
| 1.3 Координація | 44 | 54 | 2 |

***Діаграма 2 (січень2019р.)***

**Висновки**

Контрольні випробування по тестах в кінці навчального року, дають можливість визначити поліпшення, величину зсуву, в відсотках фізичної підготовленості кожного вихованця, порівнюючи вихідний показник початок навчального року.

Були підібрані тести, за допомогою яких проводилась оцінка таких фізичних якостей: витривалість, швидкість, гнучкість, сила, швидкість. Пропоновані тести прості, об'єктивні, не вимагають для проведення спеціального обладнання, не складні по техніці і доступні для кожної дитини. Застосування одних і тих же тестів протягом всіх років перебування вихованців у закладі дозволяє простежити за динамікою їх фізичної підготовленості, порівнювати, аналізувати показники кожного виховаця і, таким чином, вести систематичний контроль за рівнем фізичної підготовленості.

Гарантоване підвищення рівня функціональних можливостей організму і фізичної підготовленості, а також підвищеного темпу розвитку рухових здібностей здійснюється при використанні принципу поступового нарощування навантаження. Порівняльний аналіз результатів тестування показників фізичної підготовленості вихованок станом на вересень 2018 року та січень 2019 року показав, що після проведення занять фітнес-аеробіки з використанням фітболів рівень всіх фізичних якостей у різній мірі покращився. Це доводить ефективність впливу розробленої методики занять з фітболам на показники фізичного розвитку.

Найбільший приріст результатів (**12 %)** зафіксований у тестуванні витривалості та сили м’язів черевного пресу – підйом тулуба з положення лежачи на спині, руки за головою, в положення сидячи. На другому місці зафіксований приріст результатів у тестуванні на гнучкість – нахил тулуба сидячи на підлозі ноги нарізно (**9 %),** на третьому **–** на координацію – човниковий біг човниковий біг 4х9 м (**7 %).**

Отримані результати тестування говорять про те, що заняття з використанням фітболів сприяють покращенню рівня основних фізичних якостей вихованок.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Анастасова О. Ю. Здоров’яформуючі технології в сучасному освітньому просторі / О. Ю. Анастасова // Актуальні проблеми збереження психологічного здоров’я підростаючого покоління: матеріали Всеукраїнських психолого-педагогічних Демиденківських читань (м. Бердянськ, 23-24 квітня 2013 р.). – Бердянськ : БДПУ, 2013 – 149 с.–86.

2. Бабичева И. В. Физкультурно-оздоровительные технологии на занятиях по физическому воспитанию /– 2014. – № 18. – С. 65–67.

3. Батіщева М. Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями Донец. нац. ун-т. – Донецьк, 2009. – 270 с.

4. Беляева П. В. Интегральная комплексная система оценки влияния занятий аэробикой на организм студенток / 2009. – № 12. – С. 15–17.

5. Беляк Ю. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу / Ю. Беляк, А. Майструк, Н. Зінченко //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 4. – С. 14–16.

6. Биченко С. І. Стратегічні напрямки розвитку охорони здоров'я в Україні: [Текст] / С. І. Биченко, Н. Є. Буркат, В. М. Войцеховський та ін.; Під заг. ред. В.М. Лехан. – К. : Сфера, 2001. – 175 с.

7. Богучарова О. І. Здоров'я особистості у психологічній перспективі / О. І. Богучарова; Київський національний ун-т ім. Тараса Шевченка. Інститут післядипломної освіти. – К.: Геопринт, 2004. – 282 с.

8. Варавша О.М. Вправи з використанням фітбол гімнастики / О. М. Варавша, Л. В. Белогурова, А. В. Прийменко. – Донецьк: ДонНУ, 2009. – 36

10. Верховська М. В. Форми фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів / М. //– Вип. 1. – С. 11–19.

11. Виноградов П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни : учебное пособие / М., 1996. – 592 с.

12. Воропаєв Д. С. Необхідність впровадження здоров’язберігаючих технологій в закладах освіти / Д. С. Воропаєв // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали VІІ Всеукр. наук.-практ. конф. – Суми, 2007. – С. 224–227.

13. Воронін Д. Є. Формування здоров’язберігаючої компетентності учнів навчальних закладів засобами фізичного виховання : автореф. дис… канд. пед. наук: 13.00.07 / Д. Є. Воронін ; Мелітоп. держ. пед. ун-т ім. Б. Хмельницького. – Мелітополь, 2006. – 20 с.

14. Воронов Н. П. Методика составления комплекса физических упражнений с фитнес-мячами / Н. П. Воронов., В. Э. Куделко., С. В. Королинская., В. В. Шадрина // 2011. – № 1. – С. 34–36.

15. Глоба Г. В. Інноваційна система фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 / Г. В. Глоба. – Х., 2007. – 21 с.

16. Давыдов В. И. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) : уч. пособ. 2005. – 284 с.

17. Загальнодержавна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 рр. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/7789.

18. Закон України «Про освіту» від 1 січня 2013 року № 1060-XII [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://zakon4.rada.gov.ua.

19. Калинкин Л. А. Физкультурно-рекреационная стратегия развития современного общества / Л. А. Калинкин, В. В. Матов // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 8–11.

20. Карпенко Л. А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике : учеб. пособие / Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. – М. : Советский спорт, 2014. – 264 с.

21. Круцевич Т. Ю. Приоритетные мотивы подростков к занятиям физической культурой и спортом : зб. наук. запис. Тернопільского державного педагогічного університету. Педагогіка. 2000. - № 1.– С. 96–103.

22. Крючек Е. С. Аэробика : содержание и методика оздоровительных занятий / Е. С. Крючек. – М. : Терра-спорт; Олимпия PRESS, 2001. – 60 с.

23. Нормативы и фитнес-тесты [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://workout.su/forum\_thread/2018.

24. Пономаренко М. В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів / М. В. Пономаренко– С. 286–294.

25. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360 с.

26. Угнивенко В. И. Физкультурно-оздоровительные технологии. Здоровье и здоровый образ жизни : курс лекций [Электронный ресурс]

27. Усачов Ю. А. Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 1. – С. 84–86.