
MONITORING OF THE FLEXIBILITY AS PHYSICAL SKILL IN PRIMARY SCHOOL AGE

Zlatka Aleksandrova Dimitrova, Ph.D

University „Prof. d-r Asen Zlatarov“ - Burgas, Bulgaria, dimitrova.zlatka@yahoo.com

Abstract: Primary schools should test children's levels of physical fitness, just as they test their ability in Math and English. We believe the extra monitoring would encourage pupils to become more physically active. The report stresses that physical fitness and health needs to be appraised in a fun, inclusive and age-appropriate way.

Flexibility has been defined as the range of motion of muscle and connective tissues at a joint or group of joints. In contrast to other, more general or systemic fitness components, flexibility is highly specific to each of the joints of the body. For this reason, flexibility has not been included in national fitness tests batteries in primary schools. Future efforts to study the relationship of flexibility to health will require a multivariate approach.

Flexibility may be associated with health when other musculoskeletal variables are taken into account. The tests used to measure flexibility, the study designs, and the characteristics of the subjects (e.g., age, gender, weight) have varied substantially, making it difficult to establish any possible link between flexibility and various health outcomes. Data were insufficient to permit assessment of the influence of several potential modifiers, such as age, gender, race/ethnicity, body composition, and maturation status, on performance on the various flexibility tests. Although the specialists does not recommend a flexibility measure as a core component of a fitness test battery, administrators in schools and other educational settings may wish to include the suggested tests or its alternatives to measure flexibility. Teachers who want to use these fitness test items should follow the guidance provided in the article.

We suggest that in schools and other educational settings, flexibility test items may be included to educate youth and their parents about flexibility as a component of overall musculoskeletal fitness, function, and performance.

Keywords: flexibility, primary school, physical education, monitoring.

КОНТРОЛ НА ФИЗИЧЕСКОТО КАЧЕСТВО ГЪВКАВОСТ В НАЧАЛНА УЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ

д-р Златка Александрова Димитрова

dimitrova.zlatka@yahoo.com

Резюме: Контролът на физическата дееспособност на децата от начална училищна възраст трябва да бъде важен, колкото и оценката на знанията и уменията им по математика и английски език. Това специално наблюдение и контрол, според нас, ще насърчи малките учениците да станат по-активни в урочните и извънкласни дейности по физическо възпитание и спорт. В доклада се подчертава, че добрата физическа форма и кондиция трябва да се оценява по забавен и подходящ за възрастта начин. Гъвкавостта се дефинира като амплитуда на движение на мускулите и съединителната тъкан на стави или група от стави. За разлика от други, по-общи или специални компоненти на физическата годност, гъвкавостта е много специфична за всички стави на тялото. Поради тази причина, оценката на гъвкавостта не е включена в националните тестови батерии в началните училища. Бъдещите усилия са насочени за проучване на отношението на гъвкавостта за здравето на подрастващите, с използването на поливариативни подходи.

Проявяването на гъвкавостта се свързва със здравето на индивида и с редица мускулно-ставни променливи, които се взимат под внимание. Тестовите, които се използват за измерване на гъвкавостта, начините на проучване, както и характеристиките на децата (например, възраст, пол, тегло) варират значително, което прави трудно установяването на евентуална връзка между гъвкавостта и различни здравни резултати. Данните са недостатъчни, за да се направи оценка на влиянието на няколко потенциални модификатори, като възраст, пол, етнос, строеж на тялото, състоянието на съзряване, за изпълнение на различните тестове за гъвкавост. Въпреки че специалистите не препоръчват оценка на гъвкавостта като ключов елемент на тестовата батерия за физическа годност, спортните педагози в училищата и други образователни институции биха могли да включат предложените тестове или алтернативни такива за измерване на гъвкавостта в начална училищна възраст. Учителите, които искат да използват тези тестове, е желателно да следват насоките, предоставени в статията.

Предлага се в училищата и другите образователни институции тестовите за контрол на гъвкавостта да намерят приложение, с цел да се информират младите хора и техните родители за значението на гъвкавостта като компонент на цялостната функция на опорно-двигателния апарат и движенията на човека.

Ключови думи: гъвкавост, начално училище, мониторинг, физическо възпитание

Училището е образователна институция, в която ежедневно протича учебно-възпитателна дейност. Тя се реализира от специално подготвени за това кадри и специалисти.²⁶¹ Една от основните задачи на учителите по физическо възпитание и спорт е наблюдение и контрол на кондиционните и координационни способности на учениците.

Развитието на физическата дееспособност и издигане на нивото на физическите качества – бързина, сила, издръжливост, ловкост и гъвкавост, са постоянна задача на физическото възпитание в 1-4 клас. Характерна особеност е, че тази задача е не само вписана като изискване в програмното съдържание, но и самото съдържание е структурирано върху основата на тази постановка.²⁶²

Обучението по физическо възпитание, като педагогически процес, подлежи на системен контрол и оценка на резултатите. Системата за оценяване на постиженията на учениците дава възможност учителят да разбере къде точно се намира отделният ученик по отношение на стандарта на учебното съдържание. Оценяването трябва да е неделима част от цялостния учебно-възпитателен процес, а не просто формална процедура.²⁶³

Специфични методи и форми за оценяване на постиженията на учениците са:

1. Не по-малко от три текущи качествени оценки от практически изпитвания за всеки учебен срок, в които се включват и теоретични знания – 50% от оценката.
2. Диагностика на физическата дееспособност в началото и в края на учебната година с отчитане на индивидуалния прираст в постиженията – 25% от оценката.
3. Качествена оценка от други участия (работа в час, оказване на помощ, самостоятелна работа, участие в спортни и туристически състезания) – 25% от оценката²⁶⁴

Диагностиката на физическите качества не е най-желаното занимание за една част от малките ученици. Измерването на техните скоростно-силкови възможности, сравняването им с тези на другите, придържане към някаква „норма“, към средно положение, което всички останали деца на същата възраст са успели да постигнат, много често ги обезсърчава.

Знае се, че обучението е индивидуален процес, в който участват хора с различни способности, интереси и мотивация. Основните физически качества не се проявяват самостоятелно. При изпълнение на всяко физическо упражнение е налице комплексна проява на различните физически качества. Няма физическо упражнение, което да изисква проявление само на гъвкавост или само на сила. В най-ранна детска възраст е желателно педагозите да работят за комплексното развиване на физическите качества, за физическото укрепване и развитие на детския организъм.

Актуалността на проблема за усъвършенстване на оценката по физическо възпитание в начална училищна възраст налага разработването и внедряването на допълнителни критерии и показатели за наблюдение и контрол на кондиционните и координационни способности на подрастващото поколение.

От направения теоретичен анализ и чрез наблюдение и хоспитиране на учебната практика по физическо възпитание и спорт, могат да се направят следните изводи:

1. Подценява се значението на контрола и оценката в учебно-възпитателния процес по физическо възпитание и спорт в началното училище.
2. Липсва специална професионална подготовка на началните учители за осъществяване на контролната дейност.

²⁶¹ Дишкова, М. Началното училище в системата на социално-педагогическо взаимодействие. Сборник с научни доклади "Теория и практика на психолого-педагогическата подготовка на специалиста в университета". Първа книга, том II, Габрово, 2015г., стр. 220.

²⁶² Игнагов Д., Условия и фактори определящи развитието на физическата дееспособност на учениците от начална училищна възраст, сп. „Управление и образование“ 2012, том 8, кн. 2, с.25

²⁶³ Иванов Ст., Оценяване на учениците по физическо възпитание и спорт в средното общообразователно училище, Благоевград, 2006, с.44

²⁶⁴ НАРЕДБА № 5 от 30.11.2015 г. за общообразователната подготовка (обн. - ДВ, бр. 95 от 08.12.2015 г., в сила от 08.12.2015 г.), Учебна програма за 1клас

3. Част от тестовете за контрол и оценка на физическите качества на учениците се организират и провеждат чрез утежнени, често отегчителни за учениците и самия учител, процедури.
4. Подценява се изследването на важни за физическото развитие на учениците двигателни качества като гъвкавост и координационни способности.

Целта на настоящата разработка е да предложи контролни тестове за оценка на гъвкавостта на децата от начална училищна възраст, които са апробирани в практиката.

При анализ на литературните източници за оценка на физическата дееспособност в България (Силвия Михайлова, 1983; Лиляна Петкова и Мария Квартирникова, 1985; Мария Ганева, Петко Буюклиев, 1997; Кирил Костов, Стоян Иванов, 2006) са включени следните контролни тестове:

1. Бягане – 30 м, 40 м., 50 м., - тестът дава информация за бързината на учениците.
2. Скок на дължина с два крака от място – дава информация за взривната сила на долните крайници.
3. Хвърляне на плътна топка 1 кг. с две ръце отгоре - дава информация за експлозивна сила на горни крайници.
4. Хвърляне на малка плътна топка в цел – дава информация за динамичната сила и координацията на движенията.
5. Седеж от тилен лек за 30 сек. – дава информация за силата на коремните мускули.
6. Клякане за 20 сек. – дава информация за силата на долните крайници.
7. Бягане на 200 и 300 м от висок старт – дава информация за общата издръжливост.

От направеното проучване прави впечатление, че изследване на физическото качество гъвкавост не се среща в учебните програми с включена диагностика на учениците.

Специалистите в областта на физическото възпитание изказват противоречиви мнения за използването на тестове за контрол и оценка на физическите качества при малките ученици. Изразени са притеснения във връзка с предназначението, практическата реализация и получените резултати при използване на неподходящи техники за тестиране на децата.²⁶⁵ Опасенията са в няколко насоки:

1. Негативни емоции и преживявания на част от учениците, които участват в измерването.
2. Защита на личните данни и информация за всеки ученик.

Проучвайки проблема, свързан с оценка на двигателното качество гъвкавост, можем да констатираме, че най-популярният тест в образователната сфера е „дълбок наклон напред т пейка“ в см. Тестът е включен в избраните критерии за изпитване в две стандартизирани и публикувани методики – фитнес тест на Мюнхен (MFT) и Deutscher Motorik-Test (DMT), които дават възможност за измерване и оценка.²⁶⁶ Подобен и единствен тест за гъвкавост, включен в тестовата батерия на Eurofit Fitness Testing Battery, е с името „седни и достигни“²⁶⁷. И двата теста дават информация за гъвкавостта на гръбначния стълб. Но според специалистите „седни и достигни“ е по-безопасен и подходящ за децата от начална училищна възраст.

Направеният анализ на учебно-методическата литература по въпросите, свързани с теорията и методиката на физическото възпитание, педагогиката и физиологията, доказват, че най-благоприятният възрастов период за развитие на гъвкавостта е възрастта 7-8 години. Тази възраст е сензитивна, защото ставите са най-подвижни, костите не са се вкостили напълно, а мускулите са най-еластични.

Гъвкавостта се дефинира като амплитуда на движение на мускулите и съединителната тъкан на стави или група от стави. За разлика от други, по-общи или специални компоненти на физическата годност, гъвкавостта е много специфична за всички стави на тялото. Поради тази причина, оценката на гъвкавостта не е включена в националните тестови батерии в началните училища в България. Бъдещите усилия са насочени за проучване на отношението на гъвкавостта за здравето на подрастващите, с използването на поливариативни подходи.

Проявяването на гъвкавостта се свързва със здравето на индивида и с редица мускулно-ставни променливи, които се взимат под внимание. Тестовете, които се използват за измерване на гъвкавостта, начините на проучване, както и характеристиките на децата (например, възраст, пол, тегло) варират значително, което прави трудно да се установи евентуалната връзка между гъвкавостта и различни здравни резултати. Данните са недостатъчни, за да се направи оценка на влиянието на няколко потенциални модификатори, като възраст, пол, етнос, строеж на тялото, състоянието на съзряване, за изпълнение на различните тестове за гъвкавост. Въпреки че специалистите не препоръчват оценка на гъвкавостта като ключов елемент на тестовата батерия

²⁶⁵ Cale, L. (2004). The appropriateness, validity and reliability of commonly used fitness tests as indicators of children's health status. In Cale, L. Harris, J. editors, Exercise and young people: issues, implications and initiatives.

²⁶⁶ Kids in Motion –An active childhood for better health, 2016, ISBN: 978-3-936218-26-8

²⁶⁷ <https://bilingualiberis.wikispaces.com/file/view/Eurofit%2BFitness%2BTesting.doc>

Twelfth International Scientific Conference
 KNOWLEDGE WITHOUT BORDERS
 31.3-2.4.2017, Vrnjacka Banja, Serbia

за физическа годност, спортните педагози в училищата и други образователни институции биха могли да включат предложените тестове или алтернативни такива за измерване на гъвкавостта в начална училищна възраст. Учителите, които искат да използват тези тестове, е желателно да следват насоките, предоставени в статията.

В настоящият доклад ще предложим апробирани в практиката тестове, които са лесни за диагностициране от учителите и забавни и интересни за изпълнение от децата.

ТЕСТ „ АКУЛА“ – дава информация за подвижността на раменните стави. Детето е в изходно положение „лег“. Ръцете се хващат с преплетени пръсти зад гърба и се повдигат максимално нагоре (имитират перка на акула). Чрез наблюдение от педагог се измерва ъгъла, който се образува от положението на ръцете и гърба.

Снимка 1: Тест „ АКУЛА“ – за развиване на гъвкавостта на раменните стави.

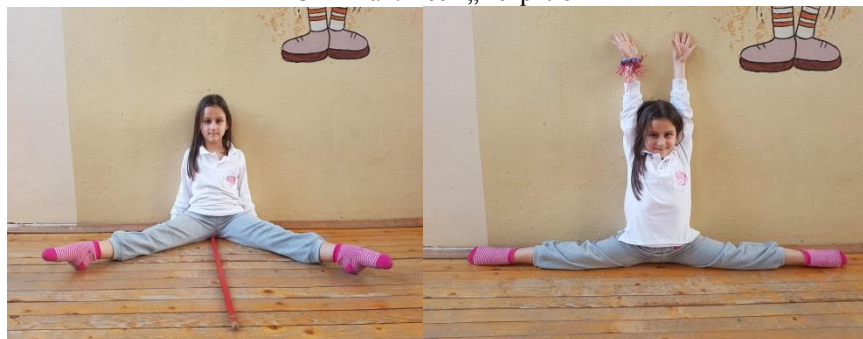


Скалата за отчитане на резултатите:

Отлична	Ъгъл > от 90 градуса
Мн. добра	Ъгъл = 90 градуса
Добра	Ъгъл < 90 градуса
Задоволителна	Ъгъл около 45 градуса
Слаба	Ъгъл < 45 градуса

Тест „ВЕТРИЛО“ – дава информация за гъвкавостта на тазобедрените стави. Детето застава в изходно положение „опорен седеж до стена“. Отвежда двата крака едновременно встрани. Измерва се ъгълът, който се образува между единия крак на детето и перпендикуляра, пуснат към стената.

Снимка2: Тест „Ветрило“



Скала за отчитане на резултатите

Отлична	Ъгъл = 90 градуса
Мн. добра	Ъгъл = 70 градуса
Добра	Ъгъл = 60 градуса
Задоволителна	Ъгъл = 45 градуса
Слаба	Ъгъл < 45 градуса

Предлага се в училищата и другите образователни институции, тестовете за контрол на гъвкавостта да намерят приложение, с цел да се информират младите хора и техните родители за значението на гъвкавостта като компонент на цялостната функция на опорно-двигателния апарат и движенията на човека.

Twelfth International Scientific Conference
KNOWLEDGE WITHOUT BORDERS
31.3-2.4.2017, Vrnjacka Banja, Serbia

Наблюдението и контролът на физическата дееспособност на децата от начална училищна възраст трябва да бъде важен, колкото и оценката на знанията и уменията им по математика и английски език. Това ще насърчи малките учениците да станат по-активни и мотивирани в урочните и извънкласни дейности.

За реализирането на целите на образователния процес по физическо възпитание и спорт в началното училище е необходима непрекъсната обратна връзка, за да се регулира ефективността на използваните педагогически модели и подходи. Системата за формиране на оценката по физическо възпитание предвижда относителна свобода на учителите при определяне на конкретните критерии.

Тестовите, които се използват при малките ученици да се фокусират върху наблюдение и контрол на физическите качества, а не толкова към сравнение с нормата, с резултатите на другите. В доклада се подчертава, че добрата физическа форма и кондиция трябва да се оценява по забавен и подходящ за възрастта начин.

РЕФЕРЕНЦИ

[1] Dishkova, M. Nachalnoto uchilishte v sistemata na sotzialno – pedagogicheskoto vzaimodeistvie. Sbornik s nauchni dokladi “Teoria I praktika na psihologo – pedagogièskkata podgotovka na spetsialista v universiteta”. Parva kniga, tom II, Gabrovo, 2015g., str.220

[2] Ivanov St., Otzenivane na uchenitzite po fizichsko vazpitanie I sport v srednoto obshtoobrazovatelno uchilishte, Blagoevgrad, 2006, s.44

[3] Ignatov D., Uslovia i faktori opredelqshti razvitiето na fizicheskata deesposobnost na uchenitzite ot nachalna uchilishtna vuzrast, sp.” Upravlenie I obrazovanie”, 2012, tom 8, kn. 2, s.25

[4] Naredba № 5 от 30.11.2015 г. (ДВ, бр. 95 от 08.12.2015 г., в сила от 08.12.2015 г.), Uchebna programa za 1 klas

[5] Cale, L. (2004). The appropriateness, validity and reliability of commonly used fitness tests as indicators of children’s health status. In Cale, L. Harris, J. editors, Exercise and young people: issues, implications and initiatives.

[6] Kids in Motion –An active childhood for better health,2016, ISBN: 978-3-936218-26-8

[7] <https://bilingualiliberis.wikispaces.com/file/view/Eurofit%2BFitness%2BTesting.doc>