

3. Круцевич, Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К.: Поліграф-Експрес, 2005. – 196 с.

4. Теория и методика физической культуры: учебник: под ред. Ю. Ф. Курамшина. – Москва: Советский спорт, 2003. – 464 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 5–7 ЛЕТ

Шановалова Т.М., Логвина Т.Ю., канд. пед. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Одним из актуальных вопросов физического воспитания детей дошкольного возраста, как считают российские и белорусские авторы (М.А. Рунова, А.Б. Лагутин, С.О. Филиппова, В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина), является диагностика физической подготовленности. На протяжении ряда лет исследователи (Т.С. Грядкина, Н.А. Ноткина и др.) стремятся определить тесты для оценки физической подготовленности детей. До настоящего времени нет единой точки зрения авторов в выборе тестов для оценки уровня физической подготовленности. Вместе с тем, определение физической подготовленности детей необходимо не только для диагностики, но и для коррекции физического состояния средствами физической культуры. В связи с этим актуальным является создание единой системы тестирования, которая позволит руководителю физического воспитания грамотно строить педагогический процесс и сравнивать результаты своих воспитанников с результатами детей другого дошкольного учреждения. Возможность получения информации о ребенке, уровне развития его физических качеств и степени сформированности двигательных умений определяет качество и содержание физкультурно-оздоровительной работы с детьми и является основой индивидуального подхода в реализации двигательной активности. Диагностика расширяет возможности индивидуализации содержания физического воспитания детей дошкольного возраста.

Целью данного исследования явилось совершенствование содержания физического воспитания детей 5–7 лет в учреждениях дошкольного образования.

Исходя из поставленной цели, были определены следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогический эксперимент; тестирование физической подготовленности; педагогическое наблюдение; беседа; опрос; математико-статистический анализ экспериментальных данных.

Определение физической подготовленности детей дошкольного возраста проводилась для оценки уровня физических качеств и качества выполнения двигательных действий.

Уровень физической подготовленности принято определять по степени проявления силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Однако различных сторон двигательных качеств детей 5–7 лет гораздо больше, и их следует принимать во внимание в диагностико-коррекционной работе. Базовыми упражнениями для оценки качества выполнения двигательных действий принято считать: меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстроту реакции и др. [1, 3, 4].

Физическую подготовленность детей 5–6 лет определяли с помощью следующих тестов: бег на 10 м с ходу (скоростные качества ребенка); бег на 30 м со старта (тестируются скоростная выносливость); прыжок в длину и вверх с места и с разбега (скоростно-силовые качества); бросок набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками (скоростно-силовые качества); челночный бег 3 раза по 10 м (ловкость); статическое равновесие (функциональное состояние центральной нервной системы); броски и ловля мяча (координация); прыжки через скакалку (координация); наклоны туловища вперед (гибкость); бег на выносливость 90, 120 и 150 м в зависимости от возраста; подъем туловища из положения лежа на спине (силовая выносливость).

Данные, полученные в ходе исследования, представлены в таблице.

Полученные нами результаты оценки физической подготовленности у детей трех возрастных групп, воспитывающихся в ГУО «Ясли-сад № 10» г. Пинска, позволили определить общие закономерности возрастного проявления физических качеств у детей дошкольного возраста. Выявлена динамика физических качеств, что свидетельствует о наличии непрерывных процессов формирования нервно-мышечной системы организма во взаимосвязи с морфологическими и биохимическими изменениями связанными с выполнением физических нагрузок. В исследовании подтвердилась возрастная закономерность, характерная для детей дошкольного возраста, связанная с зависимостью изменения показателей физической подготовленности от возраста, т. е. чем старше ребенок, тем выше его результат; полученные данные согласуются с мнениями исследователей (С.О. Филиппова, Н.А. Ноткина и др.) о половых различиях в показателях физических качеств между мальчиками и девочками. По результатам проведенного исследования выявлено, что во все возрастные периоды мальчики быстрее выполняют двигательные действия, демонстрируют лучшие результаты в координации

движений; пробегают большую дистанцию; дальше прыгают в длину с места и метают на дальность. Разница результатов статистически достоверна ($p < 0,05$). Высокие результаты у мальчиков в контрольных упражнениях можно объяснить с предпочтением беговых, силовых и бросковых движений по сравнению с девочками. В отдельные возрастные периоды девочки демонстрируют лучшие результаты, что может быть связано не только с половыми особенностями, но и с различным уровнем двигательной активности в повседневной жизни, интересом к определенным физическим упражнениям и подвижным играм.

Таблица – Динамика физической подготовленности детей 5–7 лет

Наименование показателя	Пол	5 лет			6 лет			7 лет		
		Начало года	Конец года	Прирост	Начало года	Конец года	Прирост	Начало года	Конец года	Прирост
Бег на 10 м с ходу (с)	М	Н	Н	=	Н	Н	≥	С	С	≥
	Д	Н	Н	=	Н	С	=	Н	С	≥
Бег на 30 м со старта (с)	М	Н	С	≥	Н	Н	=	Н	С	=
	Д	Н	С	≤	Н	С	=	С	В	≤
Бег на выносливость (с)	М	С	С	=	С	С	≤	Н	С	≤
	Д	С	С	=	Н	С	=	С	С	≥
Прыжок в длину с места (см)	М	С	С	≤	Н	С	=	С	С	=
	Д	С	С	=	С	С	=	С	С	=
Прыжок в длину с разбега (см)	М	С	С	=	С	С	≤	Н	С	=
	Д	С	С	=	С	С	≤	С	С	≥
Прыжок вверх с места (см)	М	С	С	=	С	С	=	С	С	=
	Д	Н	С	≤	С	С	=	С	С	≤
Бросок набивного мяча (см)	М	С	С	↑	С	С	=	Н	С	≤
	Д	С	С	≤	С	С	≤	С	С	≤
Подъем туловища (кол-во)	М	С	С	↑	В	В	↑	В	В	↑≤
	Д	С	В	↑	В	В	↑	В	В	↑≤
Наклон из положения стоя (см)	М	С	В	↑	С	В	↑	С	В	≤↑
	Д	В	В	↑	С	В	↑	В	В	≤↑

Примечание: В – высокий уровень физической подготовленности; С – средний; Н – низкий уровень; ≥ – незначительный прирост результата; = – средний прирост; ≤ – прирост выше среднего; ↑ – высокий прирост результата.

Сопоставление динамики годовых приростов физических качеств у детей 5–7 лет выявили неравномерность и скачкообразность их развития, обусловленные естественным ростом детей. Тем самым подтверждена закономерность проявления физических качеств, характерная для детей дошкольного возраста – гетерохронность. Высокие ежегодные темпы прироста отмечены в показателях общей выносливости, мышечной силе, гибкости, скоростных способностях, и меньшие – в ловкости. Высокие темпы прироста выявлены почти по всем изучаемым качествам у детей 5 лет. По-видимому, это связано с тем, что именно в этом возрасте начинается целенаправленное обучение движениям, стимулирующее развитие психических процессов, следовательно, движения выполняются более качественно, с интересом. Однако Б.А. Ашмарин считает, что наибольшие приросты происходят в 6–7-летнем возрасте, поскольку двигательные умения приобретают более стабильную форму.

Уровень сформированности двигательных умений анализировался в следующих тестах и упражнениях: челночный бег 3×10 м, броски и ловля мяча, прыжки через скакалку, статическое равновесие. При оценке результатов этих тестов, выявили отсутствие в литературе оценочных таблиц для этих тестов, хотя они рекомендованы многими авторами (Н.А. Ноткина, М.А. Рунова, В.Н. Шебеко). Отсутствие шкал не позволило достоверно оценить уровень физической подготовленности детей, что не влияет на положительную динамику двигательных умений. Достоверные изменения наблюдали у детей шестого-седьмого года жизни, что объясняется способностью точно и четко выполнять разнообразные движения.

Анализ литературы по содержанию критериев оценки физической подготовленности детей дошкольного возраста в комплексной оценке проявления физических качеств и сформированности двигательных умений детей дошкольного возраста позволяет констатировать, что отсутствует единая точка зрения авторов на методы оценки физической подготовленности, которая необходима не только для диагностики физических качеств, но и для коррекции отстающих показателей.

Тестирование основных физических качеств в начале и в конце года позволило выявить уровень их проявления и совершенствовать прирост показателей в процессе выполнения специальных упражнений. В группе девочек отмечена положительная динамика результатов в прыжках через скакалку 76,9 %, в наклоне из положения стоя – 67 %, в бросках и ловле мяча 24,5 %, в статическом равновесии 40 %. В группе мальчиков лучшие оценки в тестах отмечены в прыжках через скакалку 50 %, в наклоне из положения стоя 67 %, в беге на выносливость 13,5 %, в прыжках в длину с разбега 15 %.

Исходя из полученных результатов и сравнив их с показателями приведенными М.А. Руновой, физическую подготовленность в группе мальчиков и девочек в прыжках в длину с места и разбега, прыжках в вверх с места, броске набивного мяча, беге на выносливость можно оценить как среднюю; в тестах подъем туловища и наклон из положения стоя – физическая подготовленность у девочек и мальчиков оценена высоко.

1. Апшмарин, Б. А. О тестах и тестировании / Б. А. Апшмарин // Физическая культура в школе. – 1990. – № 3. – С. 60–62.
2. Апшмарин, Б. А. О тестах и тестировании / Б. А. Апшмарин // Физическая культура в школе. – 1990. – № 4. – С. 58–61.
3. Апшмарин, Б. А. О тестах и тестировании / Б. А. Апшмарин // Физическая культура в школе. – 1990. – № 6. – С. 61–64.
4. Грядкина, Т. С. Тесты для оценки физической подготовленности старших дошкольников // Проблемы и методы диагностики в педагогике, психологии и медицине.: Межвуз. сб. науч. тр. / под ред. В. К. Каменской. – СПб.: Образование, 1996. – 293 с.
5. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду / М. А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2000. – 256 с.
6. Филиппова, С. О. О проблемах физического совершенствования детей в дошкольных учреждениях / С. О. Филиппова // Дошкольное воспитание. 2000. – № 4. – С. 34–36.
7. Шебеко, В. Н. Физическое воспитание дошкольников: учеб. пособие / В. Н. Шебеко, Н. Н. Ермак, В. А. Шишкина. – М.: Академия, 2000. – 176 с.