

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ г. ТЮМЕНИ
ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Т.П.Завьялова, И.В.Стародубцева

**МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ
СПОСОБНОСТЕЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Тюмень, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Понятие о физических (двигательных) способностях	4
Координационные способности.....	4
Выносливость	6
Гибкость	8
Скоростные способности	9
Силовые способности	11
Литература	14

ПОНЯТИЕ О ФИЗИЧЕСКИХ (ДВИГАТЕЛЬНЫХ) СПОСОБНОСТЯХ

В настоящее время для характеристики двигательных возможностей человека используют термины «физические способности» и «физические качества». Эти понятия в определённом отношении совпадают, но всё же не тождественны.

Ю.Ф.Курамшин определяет **физические способности** как комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность её выполнения. В то время как **физические качества** являются по существу выражением достигнутого уровня отдельных физических способностей, их определённости, своеобразия, значимости. Так, например, силовые способности характеризуют такие силовые качества как «медленная сила», «статическая сила» и др.

Таким образом, физические качества органически связаны с физическими способностями и определяются особенностями их проявления в разных движениях.

В настоящее время принято различать пять основных физических способностей: силовые, скоростные, координационные, выносливость и гибкость. Каждая из них имеет многообразные формы проявления в различных видах двигательной деятельности (Ю.Ф.Курамшин и др., 2007).

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ

Понятие координационных способностей

Среди двигательных способностей одно из центральных мест занимают **координационные способности (КС)**, под которыми в самом общем виде понимают возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению двигательным действием и регулированию им.

КС предполагают наличие способности быстро ориентироваться в пространстве, тонко дифференцировать свои мышечные ощущения и регулировать степень напряжения мышц; быстро реагировать на сигналы внешней среды; вестибулярную устойчивость. КС включают в себя также такие понятия, как чувство ритма, способность произвольно расслаблять мышцы, умение быстро и целесообразно действовать в изменяющихся условиях, способность сохранять равновесие и др. (В.И.Лях, 2006).

Период от 3 до 7 лет является наиболее благоприятным для развития КС.

Оценка координационных способностей

Контрольное упражнение: челночный бег 3х10 м.

Оборудование: секундомер, ровные дорожки длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными чертами, флажки или конусы для разметки.

Подготовка к проведению: в зале, на расстоянии 10 м друг от друга наносятся параллельно две линии. На каждой линии располагают разноцветный ориентир. Для того чтобы избежать пересечения движения детей можно использовать продольную разметку (верёвкой, мелом, гимнастическими палками, кеглями и т.п.). За линией финиша на расстоянии 1-2 метров устанавливается хорошо видимый ориентир (флажок, кегли на подставке) во избежание замедления движения на финише (рис 1).

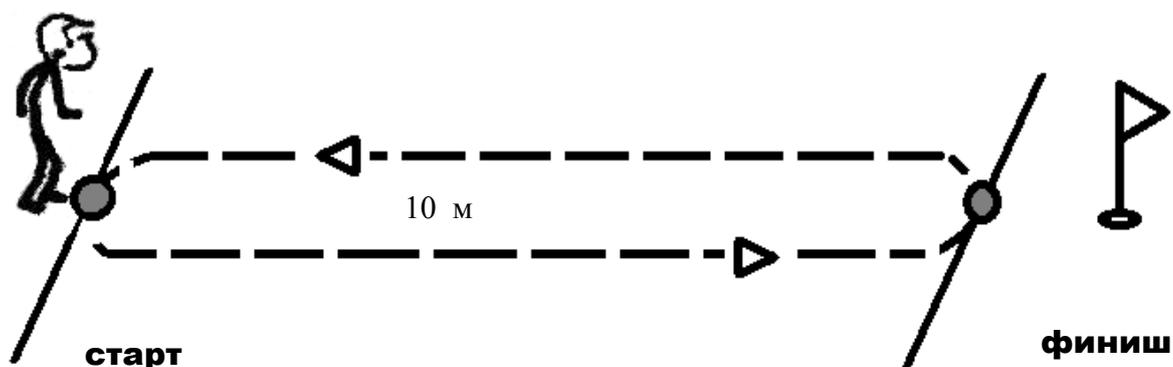


Рис.1. Разметка площадки для проведения челночного бега

Процедура тестирования. По команде «Внимание!» участники становятся в положение высокого старта у стартовой черты. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется в секундах. Участники стартуют по 2 человека. Попытка не засчитывается, если ребёнок не коснулся черты.

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Понятие выносливости в детском возрасте

Выносливостью является способность ребенка эффективно выполнять физические упражнения, не снижая заданных параметров движений на всем протяжении занятия, в объеме требований программы дошкольного учреждения. То есть, речь идет о способности достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями, а не о выносливости в отдельных видах спорта.

Развитие общей выносливости у дошкольников рассматривается как фактор, способствующий укреплению здоровья и повышению работоспособности детей, улучшению других физических качеств, оптимизации физического развития, двигательной подготовленности.

Оценка выносливости

Контрольное упражнение: бег 300м (90м) .

Возраст	Группа	Дистанция
4 года	Средняя	90 м
5-7 лет	Старшая, подготовительная	300 м

Оборудование: секундомер, флажок, дорожка с отметкой старт, финиш и промежуточной разметкой через каждые 10 метров. Желательно, чтобы беговая дорожка была шириной не менее 3 м, имела меньшее количество поворотов и хорошо просматривалась для наблюдения за детьми во время бега.

Подготовка к проведению. Линия старта отмечается ярко выделенной полосой. За линией финиша на расстоянии 3-5 метров устанавливается хорошо видимый ориентир (флажок, кегли на подставке) во избежание замедления движения на финише (рис.2)

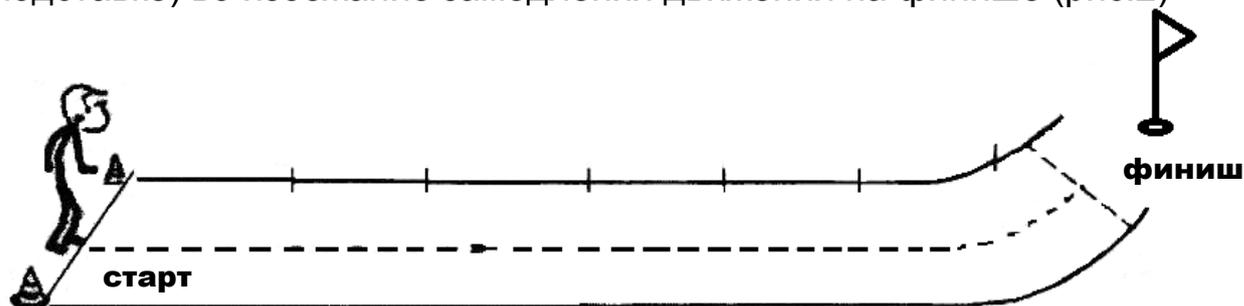


Рис.2. Разметка дорожки для бега

Процедура тестирования. К линии старта приглашается группа детей (5-7 человек), сформированная с учетом двигательной активности. Воспитатель дает команду: «Внимание!» (флажок поднимается вверх) и, убедившись, что дети готовы к бегу, дает команду «Марш!», одновременно опуская флажок. Команды подаются ровным, спокойным голосом, что помогает избежать резких движений участников на старте. Дети бегут в непрерывном равномерном

режиме, минуя финиш до ориентира. Допускается пробегание дистанции вместе с воспитателем, которого не обгоняют и не отстают более чем на 10 м. При выполнении теста возможен переход на ходьбу.

Отмашка флажком должна даваться сбоку от стартующих детей, не мешая началу движения. С момента опускания флажка и началом движения детей секундомер включается. Секундомер выключается после пересечения детьми финишной линии. Результат фиксируется в секундах. В протокол заносится результат одной попытки.

ГИБКОСТЬ

Понятие гибкости

Термин «гибкость» более приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Но когда речь идет об отдельных суставах, правильнее говорить о подвижности в них (подвижность в голеностопных, плечевых суставах и т.д.). Итак, **гибкость** – это способность человека, определяющая подвижность его опорно-двигательного аппарата. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движений.

Подвижность в шейном, грудном, поясничном а также тазобедренных, коленных и голеностопных суставах имеет важное значение для здоровья. Способность выполнять повороты и круговые движения свидетельствует о достаточно высоком уровне развития подвижности и, следовательно, о хорошем физическом состоянии человека.

При недостаточной гибкости усложняется и замедляется процесс освоения движений. Недостаточная гибкость ограничивает проявление других физических качеств.

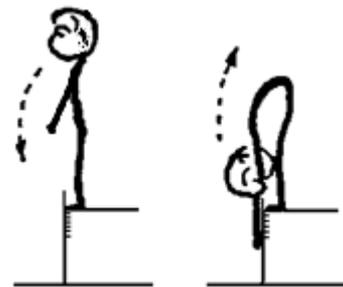


Рис.3. Организация места для оценки гибкости

Оценка гибкости

Контрольное упражнение: наклон вперед из положения стоя на опоре.

Оборудование: гимнастическая скамейка или тумба, линейка.

Подготовка к проведению: к тумбе (скамье) крепится градуированная планка. Отметка «ноль», находящаяся на середине планки должна соответствовать уровню плоскости тумбы (рис.3).

Процедура тестирования. Ребёнок встаёт на тумбу (скамью). Выполняется 2-3 разминочных наклона вперед и зачётный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средними пальцами соединённых вместе рук. Наклон выполняют как можно ниже, не сгибая ног в коленных суставах, касаясь пальцами рук градуированной планки. Амплитуда наклона измеряется в сантиметрах. Если при измерении концы пальцев рук находятся ниже нулевой отметки, результат фиксируется со знаком «плюс», выше нулевой отметки – со знаком «минус».

СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ

Понятие скоростных способностей

Под скоростными способностями понимается комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают множество элементарных и комплексных форм проявления скоростных способностей: способность к быстрому реагированию на сигнал, способность к выполнению одиночных движений, способность к быстрому началу движения, способность быстро переключаться с одних действий на другие и др.

Уровень развития скоростных способностей определяется состоянием опорно-двигательного аппарата (степенью развития мышечной системы), а также подвижностью, силой и уравновешенностью процессов возбуждения и торможения центральной нервной системы.

В ряде исследовательских работ, посвящённых изучению скоростных способностей у дошкольников, установлено, что их развитие должно занимать одно из первоочередных мест, т.к. детский возраст, характеризующийся высокой подвижностью нервных процессов, повышенной возбудимостью иннервационных механизмов, регулирующих деятельность двигательного аппарата, а также значительной интенсивностью обменных процессов, является наиболее благоприятным периодом для развития.

Уровень развития скоростных способностей имеет важное значение для здоровья ребёнка. Резкое замедление роста показателей быстроты или их полное прекращение является одним из первых сигналов снижения способности к мобилизации функциональных возможностей организма.

Оценка скоростных способностей

С целью оценки скоростных способностей у дошкольников чаще всего используют бег на скорость преодоления дистанции. Применяют бег на 10 м с хода и 30 м. Однако исследования последних лет говорят о возможности использования одного контрольного упражнения (бег 30м) для детей разных возрастных групп.

Контрольное упражнение: бег 30 м.

Оборудование: прямая асфальтированная (или утрямбованная) дорожка длиной не менее 40 м, шириной 3 м, секундомер, флажки, разделительная полоса вдоль дорожки, подставки под флажки, мел.

Подготовка к проведению: линия старта отмечается поперечной хорошо видимой полосой, за ней на расстоянии 1-1,5 м наносится линия для детей, ожидающих обследования. Линия финиша

наносится сбоку короткой чертой. За линией финиша, на расстоянии 3-5 м ставится хорошо видимый ориентир (флажки на подставке), чтобы избежать замедления движения на финише (рис.4). Во избежание пересечения движения детей можно рекомендовать продольную разметку (верёвкой, мелом, кеглями и т.п.).

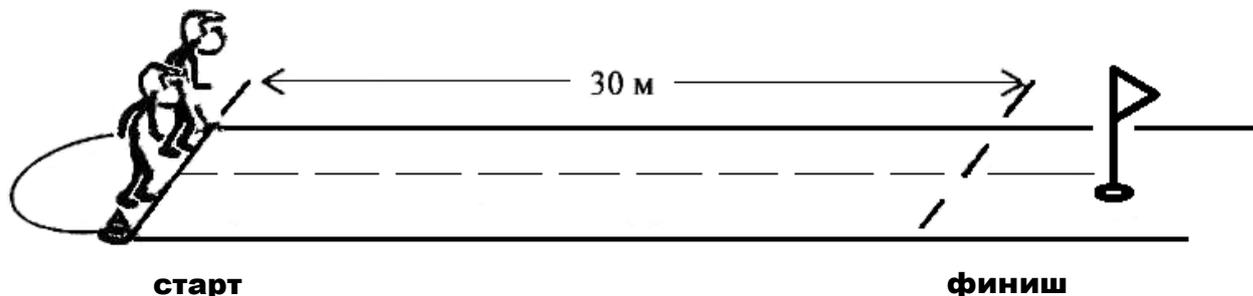


Рис.4. Разметка дорожки для бега на 30 м

Процедура тестирования. К линии старта приглашаются двое детей. Воспитатель, стоящий сбоку от стартующих подаёт команду «На старт!», «Внимание!» и поднимает вверх флажок. Убедившись, что дети готовы к бегу, командует «Марш!» и одновременно опускает флажок. С опусканием флажка и началом движения детей, инструктором, стоящим сбоку от финиша, включается секундомер. Дети бегут, минуя финиш до ориентиров, не сбавляя скорости бега. Секундомер выключается после пересечения бегущими линии финиша. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ

Понятие силовых способностей

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных напряжений.

В зависимости от режима работы мышц (динамического или статического), а также характера мышечной деятельности (быстрого или медленного), различают *собственно силовые способности*, которые проявляются в условиях статического режима и медленных движений и *скоростно-силовые способности*, проявляющиеся при выполнении быстрых движений.

Собственно силовые способности проявляются при удержании отягощений с максимальным напряжением мышц или при перемещении тяжёлых предметов.

Скоростно-силовые способности проявляются в действиях, которые наряду с силой требуют проявления высокой скорости (прыжки, метание предметов и т.п.).

Оптимальный уровень развития силы способствует гармоничности детского организма, более полному проявлению других двигательных способностей.

В дошкольном возрасте важно делать акцент на развитие мышц верхнего плечевого пояса, спины и брюшного пресса. Этим достигается формирование мышечного корсета, обеспечивающего сохранение правильной осанки у ребенка.

Оценка силовых и скоростно-силовых способностей

Для изучения силовых и скоростно-силовых способностей разработано множество тестов и контрольных упражнений: подтягивания, отжимания, висы, прыжки, метания и многое другое. Остановимся на тех, которые являются наиболее информативными и получили наибольшее распространение в практике дошкольного воспитания. Это – тест, измеряющий силу кистей с помощью динамометра, прыжок в длину с места и поднятие туловища в сед из положения лежа на спине (для изучения скоростно-силовых способностей).

1) *Контрольное упражнение:*
сжимание кистевого динамометра.

Оборудование: динамометр кистевой ДК-25, для детей.



Рис.5. Выполнение динамометрии

Подготовка к проведению: установить стрелку динамометра на нулевую отметку.

Процедура тестирования. В исходном положении стоя, рука в сторону, ребёнок выполняет однократное, максимально сильное сжатие динамометра кистью вытянутой руки (рис.5). Результат фиксируется в килограммах. Осуществляется по две попытки правой и левой кистью. Засчитывается лучшая попытка.

2) *Контрольное упражнение:* поднятие туловища в сед из положения лежа на спине за 30 с.

Оборудование: секундомер, поверхность для выполнения упражнения (коврик, мат).

Подготовка к проведению: на место выполнения упражнения кладётся мягкий коврик или мат. Поверхность не должна проваливаться под весом тела ребёнка.



Рис.6. Организация места для выполнения поднятия туловища

Процедура тестирования.

Испытуемый лежит на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90° , руки сцеплены за головой, фиксируя шейный отдел позвоночника. Партнёр или педагог прижимает ступни ног испытуемого к полу (рис.6). По команде «Можно!» тестируемый энергично выполняет переход из положения лёжа на спине в сед до касания локтями бёдер и обратным движением возвращается в исходное положение.

Упражнение не засчитывается, если: отсутствует касание локтями бёдер (коленей); отсутствует касание лопатками мата; пальцы разомкнуты «из замка»; при выполнении смещается таз.

3) *Контрольное упражнение:* прыжок в длину с места.

Оборудование: сантиметровая лента, деревянная планка (1 - 1,5 м), разметка стартовой линии, разноцветные кегли, поверхность для приземления (коврик, поролон, мат).

Подготовка к проведению: на место приземления кладётся мягкий коврик или мат. Линия старта должна быть яркой. Для удобства обследования можно рекомендовать положить перед линией две вырезанные стопы из белого ватмана. Слева от коврика кладётся сантиметровая лента. Справа можно разложить предметы различного цвета на расстоянии 10-15см и предложить ребёнку допрыгнуть до самого дальнего из них. Этот приём позволит повысить активность и интерес детей к данному упражнению.

Процедура тестирования. Ребёнок встаёт у линии старта (стопы немного врозь), делает интенсивный взмах руками с

одновременным полуприседом, и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает как можно дальше вперёд, приземляясь на обе ноги (рис.7). Расстояние измеряется в сантиметрах, от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Дается три попытки, лучший результат идет в зачет.

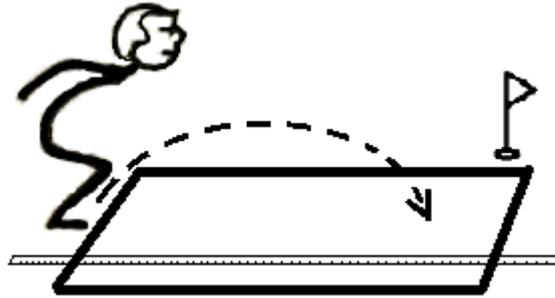


Рис.7. Разметка места для прыжков в длину

ЛИТЕРАТУРА

1. Алямовская В.Г. Психолого-педагогический мониторинг как метод управления оптимизации оздоровительной деятельности в дошкольных образовательных учреждениях / В.Г. Алямовская // Здоровье и физическое развитие детей в ДОУ: материалы Всероссийского совещания. - М.: ГНОМ и Д, 2001. – С.98-109.
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость / Е.Н.Вавилова. - М. : Просвещение, 1981. 96 с.
3. Вильчковский Э.С. Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3-7 лет: дис. ... докт. пед. наук. / Э.С.Вильчковский. - Киев, 1989. – 427 с.
4. Завьялова Т.П. Как определить физическую подготовленность детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие / Т.П.Завьялова, Е.А.Короткова, И.В.Стародубцева. – Тюмень: ТОГИРРО, 2002. – 31с.
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя / В.И.Лях. – М.: ООО АСТ, 1998. – 272 с.
6. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 290 с.
7. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Ежи Талага; пер. с польского М. Байбака и др. – М.: Физкультура и спорт, 1998. - 412 с.
8. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В.И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.] ; под ред. Ю. Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт , 2004. - 463 с.