

Екатерина КАРАНЕЦ,
кандидат педагогических наук, доцент,
заместитель декана по учебной работе
факультета дошкольного образования
Белорусского государственного педагогического университета
имени Максима Танка,

Наталья ВЛАСЕНКО,
кандидат педагогических наук, доцент,
руководитель физического воспитания
высшей категории,
детский сад № 273 г.Минска

ПОКАЗАТЕЛИ ДИАГНОСТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 4 ДО 7 ЛЕТ

Аннотация. В статье представлены результаты экспериментального проекта «Апробация методики диагностики физической подготовленности детей дошкольного возраста (4–7 лет)». Представленные показатели ориентированы на единый подход в проведении диагностики физической подготовленности воспитанников от 4 до 7 лет в практике работы учреждений дошкольного образования Республики Беларусь, в том числе санаторных детских садов.

Ключевые слова: диагностика, физическая подготовленность, воспитанники от 4 до 7 лет.

Summary. The article presents the results of the pilot project «Approbation of the methodology for diagnosing the physical fitness of preschool children (4–7 years old)». The presented indicators are focused on a unified approach in diagnosing the physical fitness of pupils from 4 to 7 years old in the practice of kindergartens in the Republic of Belarus, including sanatorium's kindergartens.

Keywords: diagnostics, physical fitness, pupils from 4 to 7 years old.

В 2019 году коллективом учёных разрабатывалась научно-исследовательская работа «Разработать диагностический инструментарий и методические рекомендации для определения

физической подготовленности детей дошкольного возраста». С 2020 по 2022 годы результаты научной темы апробировались на базе 14 учреждений дошкольного образования в рамках экспериментального проекта «Апробация методики диагностики физической подготовленности детей дошкольного возраста (4–7 лет)».

На наш взгляд, содержание представленных в статье показателей обеспечит единый подход в проведении диагностики физической подготовленности воспитанников от 4 до 7 лет в практике работы детских садов Республики Беларусь, в том числе санаторных.

Основные методы диагностики физической подготовленности — метод педагогического наблюдения и метод контрольных упражнений.

Метод педагогического наблюдения актуален для оценки готовности воспитанников к выполнению контрольных упражнений. Он основан на наблюдении за качественными показателями (техникой выполнения) контрольных упражнений, которые включены в содержание диагностики (бег, прыжки, метание, упражнения в равновесии и др.).

Данный метод используется при подготовке воспитанников к процедуре диагностики, т.к. количественные показатели контрольных упражнений напрямую зависят от качества или техники выполняемого двигательного действия. Руководитель физического воспитания предлагает детям подвижные игры,

игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием, упражнения в равновесии и на гибкость. В процессе их выполнения воспитанниками он следит за качеством движений и исправляет ошибки в технике.

Метод контрольных упражнений актуален для обследования количественных показателей развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, функции статического равновесия), а также для определения уровня физической подготовленности (высокого, среднего, низкого) на основе анализа полученных результатов и их сопоставления с возрастными нормами для девочек и мальчиков и индивидуальными достижениями конкретного воспитанника.

Для диагностики физической подготовленности воспитанников мы определили 8 видов контрольных упражнений: бег 10 м с хода, бег 30 м, бег 10 м между предметами, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча из положения сидя, наклон туловища вперёд из положения сидя, стойка на одной ноге, упражнения с мячом для трёх возрастных групп. Семь видов упражнений для трёх возрастов совпадают, а упражнения с мячом отличаются для воспитанников от 4 до 5 лет, от 5 до 6 лет и от 6 до 7 лет.

Бег 10 м с хода.

Цель: диагностика скоростных способностей.

Оборудование: 2 конуса, секундомер, мел.

Выполнение: бежать с максимальной скоростью, пересечь линию финиша, добежать до конуса (2–3 м за линией финиша) и коснуться его рукой.

Результат: даётся 2 попытки, отдых между ними 5 минут. Измеряется время, затраченное на преодоление дистанции. Засчитывается лучший результат.

Бег 30 м.

Цель: диагностика скоростной выносливости.

Оборудование: 2 конуса, секундомер, мел.

Выполнение: бежать, стараясь не сбавлять темп, добежать до конуса (2–3 м за линией финиша) и коснуться его рукой.

Результат: даётся 2 попытки, отдых между ними 5 минут. Измеряется время, затраченное на преодоление дистанции. Фиксируется лучший результат.

Бег 10 м между предметами.

Цель: диагностика ловкости.

Оборудование: секундомер, 9 конусов (стоек), мел.

Выполнение: бежать змейкой, обегая конусы (стойки).

Результат: даётся 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Прыжок в длину с места.

Цель: диагностика скоростно-силовых способностей.

Оборудование: рулетка, мел.

Выполнение: прыгать, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, с приземлением на две ноги.

Результат: даётся 3 попытки. Измеряется расстояние между линией отталкивания и местом приземления (по пяткам). Засчитывается лучшая из попыток в сантиметрах.

Бросок набивного мяча из исходного положения сидя.

Цель: диагностика силовых способностей.

Оборудование: набивной мяч (масса 1 кг), рулетка, мел. Для воспитанников от 4 до 5 лет санаторных детских садов в начале учебного года рекомендуем использовать набивной мяч массой 0,5 кг.

Выполнение: бросать набивной мяч из положения сидя, ноги врозь.

Результат: даётся 3 попытки. Измеряется расстояние между линией седа и местом приземления мяча. Засчитывается лучший результат в сантиметрах.

Наклон туловища вперёд из положения сидя.

Цель: диагностика гибкости.

Оборудование: линейка 30 см, мел.

Выполнение: выполнять наклон вперёд из положения сидя.

Результат: даётся 3 попытки. В протокол заносятся данные в сантиметрах.

Стойка на одной ноге.

Цель: диагностика функции статического равновесия.

Оборудование: секундомер.

Выполнение: стоять на одной ноге.

Результат: даётся 2 попытки. В протокол заносится время, выполненное в стойке на одной ноге. Фиксируется лучший результат.

Упражнение с мячом (отличается для воспитанников разных возрастных групп).

Подбрасывание мяча и ловля (для воспитанников от 4 до 5 лет).

Цель: диагностика ловкости.

Оборудование: мяч (диаметр 18–20 см).

Выполнение: подбрасывать мяч выше своей головы и ловить двумя руками, не прижимая к туловищу и не сдвигаясь с места.

Результат: даётся 2 попытки. В протокол заносится количество раз ловли мяча. Подбрасывание с недостаточной высотой не засчитывается.

Отбивание мяча от пола и ловля (для воспитанников от 5 до 6 лет).

Цель: диагностика ловкости.

Оборудование: мяч (диаметр 18–20 см).

Выполнение: отбивать мяч двумя руками от пола и ловить, не прижимая к груди.

Результат: даётся 1 попытка. В протокол заносится количество раз ловли мяча.

Отбивание мяча от пола (без ловли) (для воспитанников от 6 до 7 лет).

Цель: диагностика ловкости.

Оборудование: мяч (диаметр 18–20 см).

Выполнение: отбивать мяч одной рукой от пола, не сходя с места.

Результат: из двух попыток засчитывается лучший результат. В протокол заносится количество раз отбивания мяча от пола.

В наблюдении за техникой разных видов движений мы рекомендуем ориентироваться на качественные показатели диагностики физической подготовленности детей от 4 до 7 лет. Данные показатели ориентированы на формирование правильной техники контрольных упражнений, а также на выявление и устранение типичных ошибок при их выполнении.

Таблица 1

Качественные показатели физической подготовленности воспитанников от 4 до 7 лет

Контрольное упражнение	Качественные показатели выполнения упражнения
Бег 10 м с хода	При выполнении упражнения педагогический работник обращает внимание на технику бега: 1. Стартовая поза (стойка ноги врозь с полунаклоном или стойка ноги врозь, правая или левая нога впереди у линии). 2. Положение корпуса в процессе бега: небольшой наклон туловища, голова прямо, руки согнуты в локтях, кисть в кулаке, движения согнутых рук по траектории вперёд-назад. 3. Прямолинейность, ритмичность бега. 4. Координация движений рук и ног
Бег 30 м	При выполнении упражнения педагогический работник обращает внимание на технику бега: 1. Стартовая поза (стойка ноги врозь с полунаклоном или стойка ноги врозь, правая или левая нога впереди у линии). 2. Положение корпуса в процессе бега: небольшой наклон туловища, голова прямо, руки согнуты в локтях, кисть в кулаке, движения согнутых рук по траектории вперёд-назад. 4. Прямолинейность, ритмичность бега, координация движений рук и ног. 5. Сохранение скорости на протяжении всей дистанции
Бег 10 м между предметами	При выполнении упражнения педагогический работник обращает внимание на технику бега: 1. Стартовая поза (стойка ноги врозь с полунаклоном или стойка ноги врозь, правая или левая нога впереди у линии). 2. Положение корпуса в процессе бега: небольшой наклон туловища, голова прямо, руки согнуты в локтях, кисть в кулаке, движения согнутых рук по траектории вперёд-назад. 4. Ритмичность бега, координация движений рук, ног и туловища. 5. Обегание конусов (стоек) на близком к ним расстоянии

Прыжок в длину с места	<p>При выполнении упражнения педагогический работник обращает внимание на технику выполнения элементов прыжка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Исходное положение: стойка ноги врозь в полунаклоне, руки сзади. 2. Толчок: двумя ногами одновременно со взмахом рук вперёд-вверх. 3. Полёт: руки вперёд-вверх, полунаклон, ноги слегка согнуты в коленях. 4. Приземление: одновременно на обе ноги с пяток на носки, мягко; ноги согнуты или полусогнуты в коленях, туловище наклонено вперёд, руки вперёд. Сохранять равновесие при приземлении
Бросок набивного мяча из исходного положения сидя	<p>При выполнении упражнения педагогический работник обращает внимание на технику выполнения броска:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Исходное положение: сед ноги врозь спиной к линии броска, мяч вверху. 2. Замах: слегка согнуть руки в локтях и отвести мяч за голову. 2. Бросок: резким движением разогнуть руки и бросить мяч по траектории вверх-вперёд. Туловище держать ровно или слегка наклонить вперёд
Наклон туловища вперёд из положения сидя	<p>При выполнении педагогический работник обращает внимание на технику выполнения упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Исходное положение: сед ноги врозь на ширине 10–15 см между пятками, пятки на нулевой линии. 2. Наклониться вперёд по возможной амплитуде, стараясь завести руки за нулевую линию. 3. Положение ног: прямые, с места не сдвигать и не сгибать в коленях. 4. Положение рук: руки впереди, одна ладонь сверху другой. 5. Выполнение выдоха при наклоне
Стойка на одной ноге	<p>При выполнении педагогический работник обращает внимание на технику выполнения упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Исходное положение: узкая стойка. 2. Поднять согнутую в колене ногу вперёд под углом 45–90 градусов (или отвести голень назад) и стараться дольше удерживать равновесие до касания поднятой ногой пола. 3. Положение рук: руки в стороны-вниз или в стороны. 4. Сохранение статичной позы в процессе выполнения упражнения
Подбрасывание мяча и ловля (для воспитанников от 4 до 5 лет)	<p>При выполнении упражнения педагогический работник обращает внимание на технику подбрасывания и ловли мяча:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Исходное положение: стойка ноги врозь, мяч в двух руках впереди, руки слегка согнуты в локтях. 2. Бросок: подбросить мяч двумя руками вверх. 3. Ловля: поймать мяч кистями рук, не прижимая к груди. 4. Высота подбрасывания мяча: выше головы
Отбивание мяча от пола и ловля (для воспитанников от 5 до 6 лет)	<p>При выполнении упражнения педагогический работник обращает внимание на технику отбивания и ловли мяча:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Исходное положение: стойка ноги врозь, мяч в двух руках впереди, руки слегка согнуты в локтях. 2. Отбивание: отбить мяч двумя руками от пола. 3. Ловля: поймать мяч кистями рук, не прижимая к груди. Корпус держать ровно, приседать и наклоняться за мячом не следует. 4. Сила отбивания мяча от пола достаточная, чтобы отскок мяча был на уровне пояса или груди
Отбивание мяча от пола (для воспитанников от 6 до 7 лет)	<p>При выполнении упражнения педагогический работник обращает внимание на технику отбивания мяча:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Исходное положение: стойка ноги врозь, мяч в двух руках впереди, руки слегка согнуты в локтях. 2. Отбивание: мяч кистью одной руки отбивается от пола, пальцы расслаблены и выпрямлены. Корпус слегка наклонён вперёд. 4. Сила отбивания мяча от пола достаточная, чтобы отскок мяча был на уровне пояса или груди

Количественные возрастно-половые показатели физической подготовленности, апробированные и скорректированные в ходе на-

учной и экспериментальной деятельности на начало и конец учебного года приведены в *таблицах 2 и 3.*

Таблица 2

Возрастно-половые показатели физической подготовленности (мальчики 4–7 лет)

Возраст, пол Контрольное упражнение	4–5 лет						5–6 лет						6–7 лет					
	Начало года		Конеч года		Начало года		Конеч года		Начало года		Конеч года		Начало года		Конеч года			
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 10 м схода, с	2,7 <	2,8–3,0	3,1 >	2,6 <	2,7–2,9	3,0 >	2,5 <	2,6–2,8	2,9 >	2,3 <	2,4–2,6	2,7 >	2,4 <	2,5–2,7	2,8 >	2,1 <	2,2–2,4	2,5 >
Бег 30 м, с	8,3 <	8,4–8,8	8,9 >	8,1 <	8,2–8,6	8,7 >	7,3 <	7,4–7,8	7,9 >	7,2 <	7,3–7,7	7,8 >	7,1 <	7,2–7,6	7,7 >	6,9 <	7,0–7,4	7,5 >
Бег 10 м между предметами, с	6,6 <	6,7–6,9	7,0 >	6,3 <	6,4–6,6	6,7 >	6,0 <	6,1–6,3	6,4 >	5,7 <	5,8–6,0	6,1 >	5,8 <	5,9–6,1	6,2 >	5,6 <	5,7–5,9	6,0 >
Прыжок в длину с места, см	83 >	74–82	73 <	102 >	93–101	92 <	111 >	102–110	101 <	114 >	105–113	104 <	118 >	109–117	108 <	125 >	116–124	115 <
Бросок набивного мяча из исходного положения сидя, см	145 >	124–144	123 <	166 >	145–165	144 <	174 >	153–173	152 <	194 >	173–193	172 <	199 >	178–198	177 <	221 >	200–220	199 <
Наклон вперёд из положения сидя, см	5 >	2–4	1 <	8 >	5–7	4 <	9 >	6–8	5 <	10 >	7–9	6 <	11 >	8–10	7 <	12 >	9–11	8 <
Стойка на одной ноге, с	22 >	13–21	12 <	32 >	23–31	22 <	36 >	27–35	26 <	48 >	39–47	38 <	50 >	41–49	40 <	55 >	46–54	45 <
Подбрасывание мяча и ловля, количество раз	8 >	5–7	4 <	12 >	9–11	8 <												
Отбивание мяча от пола и ловля, количество раз							15 >	12–14	11 <	20 >	17–19	16 <						
Отбивание мяча от пола, количество раз													18 >	15–17	14 <	20 >	17–19	16 <

Таблица 3

Возрастно-половые показатели физической подготовленности (девочки 4–7 лет)

Возраст, пол	4–5 лет						5–6 лет						6–7 лет						
	Начало года			Конеч года			Начало года			Конеч года			Начало года			Конеч года			
	высо- кий	сред- ний	низ- кий																
Конт- рольное упражнение																			
Бег 10 м с хода, с	2,8 <	2,9–3,1	3,2 >	2,7 <	2,8–3,0	3,1 >	2,6 <	2,7–2,9	3,0 >	2,4 <	2,5–2,7	2,8 >	2,3 <	2,4–2,6	2,7 >	2,2 <	2,3–2,5	2,6 >	
Бег 30 м, с	8,5 <	8,6–9,0	9,1 >	8,1 <	8,2–8,6	8,7 >	7,4 <	7,5–7,9	8,0 >	7,3 <	7,4–7,8	7,9 >	7,2 <	7,3–7,5	7,6 >	7,1 <	7,2–7,4	7,5 >	
Бег 10 м между предметами, с	6,6 <	6,7–6,9	7,0 >	6,4 <	6,5–6,7	6,8 >	6,2 <	6,3–6,5	6,6 >	5,7 <	5,8–6,0	6,1 >	5,9 <	6,0–6,2	6,3 >	5,7 <	5,8–6,0	6,1 >	
Прыжок в дли- ну с места, см	87 >	78–86	77 <	102 >	93– 101	92 <	110 >	101– 109	100 <	115 >	106– 114	105 <	120 >	111– 119	110 <	125 >	116– 124	115 <	
Бросок набив- ного мяча из исходного по- ложения сидя, см	139 >	118– 138	117 <	166 >	145– 165	144 <	173 >	152– 172	151 <	197 >	176– 196	175 <	201 >	180– 200	179 <	206 >	185– 205	184 <	
Наклон вперёд из положения сидя, см	7 >	4–6	3 <	8 >	5–7	4 <	9 >	6–8	5 <	10 >	7–9	6 <	11 >	8–10	7 <	12 >	9–11	8 <	
Стойка на одной ноге, с	27 >	18–26	17 <	32 >	23–31	22 <	43 >	34–42	33 <	51 >	42–50	41 <	55 >	46–54	45 <	59 >	50–58	49 <	
Подбрасыва- ние мяча и лов- ля, количество раз	9 >	6–8	5 <	12 >	9–11	8 <													
Отбивание мяча от пола и ловля, коли- чество раз							16 >	13–15	12 <	20 >	17–19	16 <							
Отбивание мяча от пола, количество раз													20 >	17–19	16 <	21 >	19–20	18 <	

Диагностика физической подготовленности проводится 2 раза в год. В начале учебного года оптимальным считается период с 15 сентября по 15 октября. К середине сентября дети дошкольного возраста адаптируются к условиям образовательного процесса после летней оздоровительной кампании. В конце учебного года мониторинг лучше проводить с 15 апреля по 20 мая с целью выявления динамики показателей.

Диагностику проводит руководитель физического воспитания. Заведующий и заместитель заведующего по основной деятельности контролируют данный процесс, координируют действия педагогических работников. Воспитатели дошкольного образования оказывают необходимую помощь в организации этой работы. Медицинский работник представляет данные о состоянии здоровья детей (группа здоровья, группа по физкультуре) и рекомендации по ограничению (или освобождению) к выполнению тех или иных контрольных упражнений для воспитанников, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Для успешной организации диагностики важно предварительное изучение методики диагностики физической подготовленности.

Мы рекомендуем ориентироваться на предложенные нами 8 видов контрольных упражнений. Из их числа следует выбрать от 6 до 8 тестов, подходящих для условий конкретного детского сада.

Например, если в учреждении дошкольного образования отсутствуют условия для организации бега на 30 м или 10 м с хода (нет прямой соответствующей длины, безопасного покрытия), то и проводить данный вид контрольного упражнения с детьми небезопасно и неэффективно. Или, если в детском саду нет в наличии хотя бы 2–3 набивных мячей (1 кг), то вряд ли получится подготовить воспитанников к качественному освоению метания набивного мяча вдаль и последующей сдаче контрольного упражнения.

Вместе с тем для проведения беговых упражнений можно использовать спортивную базу соседних школ (стадион, спортивный зал) по предварительному согласованию с администрацией учреждения образования.

Методические рекомендации по проведению диагностики физической подготовленности с воспитанниками санаторных детских садов

Выполнять контрольные упражнения могут только те воспитанники, которые посещают физкультурные занятия со всей группой детей (в случае имеющегося конкретного заболевания, не позволяющего выполнять то или иное контрольное упражнение, применяется индивидуальный подход с учётом рекомендаций медицинского работника). При выполнении двигательных заданий необходим постоянный контроль за самочувствием детей со стороны руководителя физического воспитания и воспитателей дошкольного образования (по необходимости медицинского работника). После перенесённых острых заболеваний, обострения

хронических заболеваний, травм, оперативных вмешательств, а также при наличии у ребёнка на момент тестирования катаральных явлений, болей в животе, жалоб на плохое самочувствие, повышенного артериального давления и тахикардии длительность периода освобождения от диагностики физической подготовленности определяется в индивидуальном порядке.

Выбор руководителем физического воспитания контрольных упражнений для проведения диагностики должен быть обусловлен рекомендацией медицинского работника (например, если ребёнку запрещено выполнять прыжковые упражнения, то тест «прыжок в длину с места» с этим ребёнком не проводится), соответственно, в протоколе диагностики вместо результата ставятся прочерки.

Для детей 4–5 лет увеличен подготовительный этап (сентябрь) для подготовки к выполнению контрольных упражнений. В случае, если ребёнок пропускает по причине болезни этап проведения диагностики физической подготовленности, то, соответственно, сдвигается начало диагностики до момента его полного выздоровления (но не позднее начала ноября).

В случае длительного отсутствия ребёнка в учреждении дошкольного образования по причине болезни диагностика физической подготовленности не проводится (педагогический работник ориентируется на качественные показатели освоения основных видов движения методом наблюдения).

Таким образом, представленные в статье показатели физической подготовленности воспитанников от 4 до 7 лет позволяют руководителям физического воспитания: выявить уровень развития физических качеств и соответствие их возрастным нормам; определить качество образовательного процесса по образовательной области «Физическая культура» учебной программы дошкольного образования; установить причины отставания или опережения в освоении учебной программы дошкольного образования; наметить педагогические приёмы, способствующие оптимизации двигательного и физического развития детей в условиях учреждения дошкольного образования; создать условия педагогической поддержки для воспитанников с низким уровнем физической подготовленности.

Статья поступила в редакцию 28.12.2022 г.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Каранец, Е. М. Индивидуально-дифференцированный подход при проведении диагностики физической подготовленности детей дошкольного возраста / Е. М. Каранец, Н. Э. Власенко // Вестн. СурГУ. — 2022. — № 1 (76). — С. 135–142.
2. Ланда, Б. Х. Диагностика физического состояния: обучающие методики и технология : учеб. пособие / Б. Х. Ланда. — М. : Спорт, 2017. — 128 с.
3. Профилактические и лечебно-профилактические мероприятия для детей I и II групп здоровья. Тактика ведения часто и длительно болеющих детей : учеб.-метод. пособие. — Л. М. Беяева [и др.]. — 2-е изд., перераб., с доп. и измен. — Минск : [б. и.], 2013. — 34 с.