

В.И. УСАКОВ

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ  
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ  
ДОШКОЛЬНИКОВ

*Учебное пособие*

**Рецензенты:**

*Е.И. Прахин,*

доктор медицинских наук, профессор

*А.Д. Кажухин,*

доктор педагогических наук, профессор

**Усаков В.И.**

Педагогический контроль в физическом воспитании дошкольников: учебное пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2011. – 84 с.

Изложены научно-практические подходы к оценке физических кондиций детей на различных этапах их жизнедеятельности, начиная с момента рождения до перехода из ДОУ в школу. Предназначено для воспитателей детских садов, инструкторов по физической культуре студентов педагогических колледжей и вузов. Будет полезно родителям и руководителям ДОУ, методистам.

ББК 74.267я73

## ВВЕДЕНИЕ

Диагностика психофизического статуса человека – один из важных разделов целостной теории и практики физического воспитания подрастающего поколения. Своевременность и системность педагогического контроля за развитием и физической подготовленностью детей с момента их рождения не только являются главными принципами всей системы физического воспитания, но и служат залогом успешности в развитии их потенциальных способностей.

Объективная оценка различных показателей развития ребенка, осуществляемая в динамике на разных возрастных этапах, выступает как главный инструмент управления всеми процессами его роста и развития. На объективной информационной базе выстраиваются как индивидуальные, так и общие тренды развития детей, формулируются перспективные задачи, разрабатываются научно обоснованные методы воспитания и обучения, формулируются практические рекомендации по охране их здоровья, гигиене, профилактике различных заболеваний и негативных состояний.

В настоящей работе на базе фундаментальных научных положений, современных представлений и многолетних исследований системно представлена технология педагогического контроля в физическом воспитании детей дошкольного возраста.

## Показатели физической подготовленности детей 4-7 лет

	Средняя группа				Старшая группа				Подготовительная группа				
	сентябрь		май		сентябрь		май		сентябрь		май		
	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	
<b>Быстрота (сек)</b>													
Бег 10 м.	3,4-2,6	3,3-2,4	2,7-2,2	2,5-2,1									
Бег 30 м.					9,8-8,5	9,2-8,3	8,5-8,1	8,2-7,7	8,0-7,7	7,8-7,0	7,8-7,5	7,3-7,0	
Бег 120м.					35,6 – 29,2								
Бег 150м.									41,1-33,6				
<b>Ловкость (сек)</b> обегание предметов	9,5-9,0	8,5-8,0	9,0-8,5	8,0-7,5	8,5-8,0	7,2-6,8	8,0-7,0	7,0-6,5	7,0-6,0	6,5-6,0	6,5-5,5	5,5-5,0	
<b>Выносливость (30 сек)</b>					17-19	18-20	20-21	20-22	21-22	22-23	23-25	23-26	
<b>Равновесие (сек)</b>	5,2-8,1	8,3-5,1	8,5-9,0	5,5-6,5	9,4-14,2	7,0-11,8	25-30	20-30	35-40	30-35	50-60	40-60	
<b>Гибкость (см)</b>	+(3-7)	+(1-4)	+(4-7)	+(2-5)	+(4-8)	+(2-7)	+(5-8)	+(3-7)	+(5-8)	+(4-8)	+(5-10)	+(5-8)	
<b>Сила мышц ног:</b> - прыжки в длину с места (см.)	55-60	60-70	70-90	75-90	75-95	90-100	95-100	100-110	90-110	115-125	100-120	115-130	
- прыжки в длину с разбега (см.)								110-130	120-140	130-150	140-180	150-180	180-200
- прыжки в высоту с разбега (см.)								45-50	50-55	50-55	55-60	55-60	60-65
<b>Сила мышц рук:</b> - метание вдаль Правая рука	2,5-3,5	2,5-4,0	3,0-3,5	3,5-4,0	3,5-4,5	4,0-5,5	4,0-5,0	5,0-5,6	4,0-5,5	5,5-8,0	5,5-8,0	6,0-10,0	
Левая рука	2,0-3,0	2,0-3,5	2,5-3,0	3,0-4,0	2,5-3,5	3,5-4,5	3,0-4,5	3,5-5,0	3,5-5,5	4,0-5,5	5,0-6,0	5,0-7,0	

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

### *1. Показатели бега.*

#### *Младший возраст.*

Бег на скорость. 1. Туловище прямое или немного наклонено вперед. 2. Выраженный момент «полета». 3. Свободные движения рук. 4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры.

#### *Средний возраст.*

Бег на скорость. 1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. Руки полусогнуты в локтях. 3. Выраженный вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40-50 градусов). 4. Ритмичность бега.

Медленный бег. 1. Туловище почти вертикально. 2. Шаг короткий, сгибание ног с небольшой амплитудой. 3. Руки полусогнуты, движения ненапряженные.

#### *Старший возраст.*

Бег на скорость. 1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутри. 3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом 60-70 градусов). 4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах. 5. Прямолинейность, ритмичность бега.

Медленный бег. 1. Туловище почти вертикально. 2. Сгибание ног с небольшой амплитудой. Шаг короткий, постановка ноги – с пятки. 3. Движение полусогнутых рук свободное, с небольшой амплитудой, кисти расслаблены. 4. Устойчивая ритмичность движений.

**Методика обследования бега.** До проведения проверки движений инструктор по физической культуре размечает беговую дорожку: длина не менее 40м; до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 м. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок на подставке, натянутая лента и т.п.). Инструктор напоминает детям команды «На старт!», «Внимание», «Марш». Правилами выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, возвращаться к линии старта только по краю дорожки.

Целесообразно организовать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, мобилизующий силы детей. Даются две попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты, фиксируется лучший результат.

## **2. Показатели прыжков.**

### ***Прыжки в длину с места***

#### Младший возраст.

1. И.п: небольшое приседание на слегка расставленных ногах. 2. Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами. 3. Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное. 4. Приземление: мягко, одновременно на две ноги.

#### Средний возраст:

1. И.п: а) ноги стоят параллельно, на ширине ступни; б) полуприседание с наклоном туловища; в) руки слегка отодвинуты назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперед-вверх; 3. Полет: а) руки вперед-вверх; б) туловище и ноги выпрямлены. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; б) положение рук свободное.

#### Старший возраст.

1.И.п: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; б) руки свободно отодвинуты назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно(вверх-вперед); б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед-вверх. 3. Полет: а) туловище согнуто, голова вперед; б) вынос полусогнутых ног вперед; в) движение рук вперед-вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед – в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

## ***Прыжки в длину с разбега***

### **Старший возраст.**

1.И.п.: а) равноускоренный разбег на носках, корпус слегка наклонен вперед; б) энергичная работа полусогнутых в локтях рук, корпус выпрямляется. 2. Толчок: а) толчковая нога почти прямая, ставится на всю ступню, маховая нога выносится вперед-вверх; б) прямое положение туловища; в) руки вперед-вверх. 3.Полет: а) маховая ног вперед-вверх, к ней подтягивается толчковая нога, туловище почти прямое, одно нога идет вверх, другая – несколько в сторону; б) наклон туловища вперед. Группировка; в) ноги (почти прямые) – вперед, руки-вниз-назад; 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с переходом с пятки на всю ступню; б) туловище наклонено, ноги согнуты в коленях; в) руки свободно движутся вперед.

### ***Показатели прыжков в длину с разбега детей 6-7 лет (см) (Стандарт)***

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6	М	167	125-140	100
	Д	153	115-135	100
7	М	240	200-225	180
	Д	220	182-203	180

### ***Показатели прыжков в высоту с разбега детей 6-7 лет (см)***

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6	М	65	48,2 - 54,4	40
	Д	62	47,5 – 53,1	40
7	М	70	60 - 65,5	50
	Д	65	55 - 58	50

### ***Прыжки высоту с разбега детей 6-7 лет***

Старший возраст. 1. И.П.: а) разбег с ускорением на последних шагах; б) энергичная работа полусогнутых в локтях рук. 2. Толчок: а) выпрямление толчковой ноги с резким выносом вперед-вверх маховой; б) сильный мах руками вверх. 3. Полет: а) подтягивание толчковой ноги к маховой, группировка; б) руки вперед-вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе полусогнутые ноги с переходом с носка на всю ступню; б) туловище наклонено вперед; в) руки свободно движутся вперед; г) сохранение равновесия при приземлении (шаг вперед - в сторону).

### **Методика обследования прыжков**

Для зала необходимо подготовить стойки для прыжков высоту, резиновую дорожку и четко обозначить место отталкивания. На участке следует предварительно подготовить яму для прыжков (разрыхлить песок, указать место отталкивания и т.д.). Высота планки увеличивается постепенно (на 5 см). Каждому ребенку дается три попытки подряд, фиксируется лучший результат. Перед оценкой сложных видов прыжков (в длину и в высоту с разбега) целесообразно дать одну-две пробные попытки (при высоте 30-35см).

### **3. Показатели метания.**

#### ***Метание в горизонтальную цель***

##### Младший возраст.

1. И.п.: ноги слегка расставлены, руки перед собой (прицеливание). 2. Бросок: а) резкое движение рукой вниз-вверх; б) попадание в цель.

##### Средний возраст.

1. И.п.: стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч, правая рука выдвинута вперед (прицеливание). 2. Замах: а) поворот в сторону мишени, наклон туловища вперед, бросок с силой; б) попадание в цель.

### Старший возраст.

1. И.п.: а) стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч; б) правая рука выдвинута вперед (прицеливание), левая свободно опущена вниз. 2. Замах: а) перенос тяжести тела на правую ногу, левую - на носок; б) одновременно правую руку поднять вверх. 3. Бросок: а) поворот в сторону мишени, перенос тяжести тела на левую ногу, правую - на носок; б) резкое движение правой рукой вниз, одновременно хлещущее движение кисти; в) попадание в цель. 4. Заключительная часть: шаг вперед или приставление правой ноги, сохранение равновесия.

### ***Метание вдаль***

### Младший возраст.

1.И.п.: стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте. 2.Замах: небольшой поворот вправо. 3. Бросок с силой (для сохранения направления полета предмета).

### Средний возраст.

1. И.п.: а) стоя лицом к направлению броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука держит предмет на уровне груди. 2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука идет вниз-назад; в) поворот в направлении броска, правая рука -вверх-вперед. 3. Бросок: а) резкое движение руки вдаль-вверх; б) сохранение заданного направления полета предмета. 4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

### Старший возраст.

1. И.п.: стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая - впереди, правая - на носок; б) правая рука с предметом на уровне груди, локоть - вниз. 2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую - на носок; б) одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз-назад -в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута - «положение натянутого лука». 3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет



вдаль-вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета. 4. Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохранение равновесия.

**Методика обследования метания.** Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10-20м, ширина 5-6м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами. Мешочки или мячи удобно положить в ведерки (коробки) для каждого ребенка. Инструктор по физической культуре уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек (мяч) в определенном направлении, затем по команде собрать мешочки (мячи). Метание в цель проводится индивидуально, каждому ребенку также дается по три попытки каждой рукой.

#### **4. Координационные показатели.**

##### ***Челночный бег.***

Челночный бег проводится на спортивной площадке или в спортивном зале. Заранее ее разметить на метры (10 метров) и поставить опорные пункты. Инструктор объясняет порядок проведения обследования. Ребенок по сигналу (включается секундомер) берет один кубик на старте, бежит к поворотному пункту, там кладет этот кубик и там же берет другой и несет его обратно назад к линии старта. Здесь он кладет его и берет другой кубик и переносит его к последнему поворотному пункту. Т.е. ребенок должен перенести три кубика по очереди, обегая три раза дистанцию по 10 метров на время. Челночный бег проводится индивидуально, и каждый ребенок оценивается на результат. Для детей 4 лет можно определить дистанцию 3 по 5 метров.

#### **5. Показатели гибкости.**

##### ***Тест на гибкость определяет степень подвижности его звеньев.***

Гибкость определяется эластичностью мышц и связок с помощью теста. Ребенок становится на скамейку и выполняет наклон туловища вперед, руки тянутся ниже опоры вниз, колени не сгибать. Линейкой измеряется расстояние от опоры до кончиков пальцев. Если руки опускаются ниже опоры, то отметка идет с

плюсом (положительный результат), если руки выше опоры, то отметка имеет отрицательное значение. Например: +6см; +8см; или -3см; -7см. Этот тест можно использовать для детей с 4 лет.

Этот же тест можно использовать из исходного положения сидя, ноги вперед, колени прямые. Ребенок выполняет наклон вперед, руки тянутся за носки ног. Измеряется расстояние линейкой от подошвенной стороны ног до кончиков пальцев.

### **Рекомендуемые контрольные упражнения (тесты) для определения развития физических качеств**

*Быстрота* – определялась временем пробегания 30 метров с высокого старта. Используется для детей с 4 до 7 лет.

*Ловкость* – выявлялась по времени челночного бега (3×10 м) выполняемого с двумя поворотами, дистанция 30 метров. Челночный бег используется для детей с 4- 5 лет.

*Гибкость* – определялась с помощью теста. Стоя на скамейке, выполняется наклон туловища вперед, руки вниз, колени не сгибать. Этот тест можно использовать для детей с 4 лет.

*Выносливость* – определялась временем пробегания дистанции 90 метров- для детей 4-5 лет; 120 метров- 5-6 лет; 150 метров– 6-7 лет, с высокого старта. Этот тест рекомендуем использовать для детей с 4 лет.

*Сила* – определялась броском набивного мяча из-за головы двумя руками на дальность, стоя в узкой стойке. Используется для детей с 4 лет.

### ***Скоростно – силовые качества - для их определения мы использовали:***

- прыжок в длину с места с 4 лет;
- прыжок в длину с разбега с 5 лет;
- прыжок в высоту с разбега с 4 лет;
- метание предмета.

***Координация – для определения координационных способностей использовали следующие контрольные упражнения:***

- ✓ Лазанье по гимнастической стенке на время;
- ✓ Ловля мяча двумя руками- расстояние 1 м.

***Кроме того, для разных возрастных групп использовали дополнительные следующие тесты:***

*Для детей 4 лет* - ребёнок поднимает одновременно согнутую в локте левую руку и согнутую в колене правую ногу, и наоборот (удержать в сек.)

*Для детей 5 лет* - ребёнок должен поймать мяч, отскочивший от пола 5 раз из 5.

*Для детей 6 -7 лет* использовать два предыдущих теста и следующий тест, когда ребёнок отводит вперёд правую руку и назад левую ногу.

***Оценка координационных способностей производилась по пятибалльной шкале:***

*\*5 баллов* - быстрое, одновременное выполнение упражнения в пространстве и во времени, сохраняя правильное направление, амплитуду движения, траекторию полета, точность воспроизведения движения;

*\*4 балла* - упражнение выполнено правильно в пространстве и во времени, параметры воспроизведения движений точное, но выполнено с небольшой задержкой;

*\*3 балла* - упражнение выполнено, но нет слитности в нем, не одновременное, не точное выполнение во временной и пространственной характеристики.

*\*2 балла* - верное замедленное выполнение после длительного показа, не точности в деталях движения, не соответствия параметрам движения;

*\*1 балл* - нечеткое выполнение упражнения, потеря равновесия, выполнение отдельных элементов в медленном темпе.

Для оценки всех остальных тестов использовали количественные показатели: быстрота, ловкость, выносливость - оценивается в временных параметрах (секундах, минутах); гибкость оценивается в угловых величинах (градусов) или в линейных мерах (см.), скоростно - силовые качества – в линейных мерах (сантиметрах, метрах), секундах или количестве объема ( раз).

***Контрольные упражнения (тесты) для детей средней группы 4-5 лет.***

- Бег 30 метров с высокого старта - (быстрота);
  - Бег 90 метров - (выносливость);
  - Прыжки в длину с места - (скоростно-силовые);
  - Прыжки в высоту с разбега - (скоростно-силовое);
  - Метание мяча весом 1 кг на дальность - (силовое);
  - Метание предмета весом 150 гр. - (на точность);
  - Наклон туловища вперед из положения стоя согнувшись - (гибкость);
- Ловля мяча двумя руками - (расстояние 1 м.)

***Контрольные упражнения (тесты) для детей старшей и подготовительной группы 5-7 лет.***

- Бег 30 метров с высокого старта;
- Бег на выносливость 120 (150) метров;
- Челночный бег 3 по 10 метров;
- Прыжки в длину с места;
- Прыжки в высоту с разбега;
- Прыжки в длину с разбега;

- Метание мяча весом 1 кг. на дальность;
- Метание предмета весом 150 (200) гр. на точность;
- Наклон туловища вперед из положения стоя согнувшись;
- Ловля мяча двумя руками, расстояние 2 метра;

Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом.

### **Оформление результатов диагностики.**

*Для оформления результатов необходимо соблюдать следующие положения:*

1. Составить протоколы, отражающие результаты тестирования по каждому виду.
2. Протоколы заносятся в сводную ведомость, отражающая уровень физической подготовленности, которая представлена в таблице №1.
3. Для определения результатов своей работы по физическому воспитанию необходимо выявлять динамику всех физических показателей в процентном отношении: за год (2-3 тестирования).
4. Темпы прироста физических качеств определяются по каждому ребенку в количественном и качественном результате и в процентном отношении.
5. Определить количество детей (в процентном отношении), выполнившие требования на высоком, выше среднего, среднего, ниже среднего и низком уровне.
6. Определить средние показатели по уровню физической подготовленности группы.
7. Определить в процентном отношении прирост средних показателей группы по уровню физической подготовленности



Н																			
ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА																			
В																			
С																			
Н																			
ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3*10 м																			
В																			
С																			
Н																			
БЕГ НА СКОРОСТЬ 30 м																			
В																			
С																			
Н																			
БЕГ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ 90, 120, 150 м																			
В																			
С																			
Н																			
ГИБКОСТЬ																			
В																			
С																			
Н																			

В первой графе по вертикали заносится шкала , которая содержит пять оценочных показателей: В-высокий; С-средний; Н - низкий.

По горизонтали внизу расположены цифры. Под каждой цифрой обозначается фамилия и имя ребенка.

В остальных клеточках заносятся результаты каждого тестирования и прослеживается динамика всех показателей физических качеств за определенный промежуток времени.





