**Организационно-методические принципы**

**тестирования физической и двигательной подготовленности дошкольников**

При оценке физической подготовленности детей определяется *уровень развития психофизических качеств* (силы, быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости) по *количественным характеристикам.*

Диагностика двигательной подготовленности нацелена на определение, прежде всего, степени «умелости» ребенка, т.е. выявляет уровень овладения программными двигательными умениями и навыками. Поэтому *уровень двигательной подготовленности* оценивается *качественными параметрами.*

Нередко один и тот же тест можно использовать как для оценки двигательной подготовленности, так и физических качеств.

Сущность методики тестирования заключается в создании игровой атмосферы. Активное использование игровой (младший и средний возраст) и соревновательной (старший дошкольный возраст) мотивации, включение игровых персонажей, использование маленьких призов-сувениров, предвосхищающей положительной оценки обеспечивают проявление максимальных возможностей ребенка (особенно при оценке уровня физической подготовленности) и позволяют дать объективную оценку его двигательной подготовленности.

Оценка психофизических качеств и двигательной подготовленности детей проводится в начале года (исходное тестирование) и в конце года (итоговое тестирование). Наиболее оптимальным для исходного тестирования считается период с 15 сентября по 15 октября. Начинать следует со старших групп, т.к. детям младшего возраста необходим более длительный срок для адаптации. Тестирование проводится с детьми в возрасте не ранее 3 лет 6 месяцев. Полученные данные определяют дальнейшую программу воспитательно-оздоровительной и образовательной работы с детьми, а также используются для оценки степени эффективности работы воспитателя и педагога по физической культуре.

**Организационно-методические условия**

1. Предварительная оценка врачом состояния здоровья обследуемых детей.
2. Присутствие 2-3 взрослых (например, педагога по физической культуре, воспитателя, медицинской сестры), что позволит четко распределить функции в работе с детьми.
3. Подготовка протоколов.
4. Подготовка места и условий для проведения обследования. Целесообразно проводить обследование в хорошо известных ребенку условиях (физкультурная площадка, беговая дорожка, физкультурный зал) в одно и то же время. Оптимальным является время с 9.00 до 11.00, а также с 16.00 до 17.00, т.е. часы, в которые проявляется максимальная активность подавляющего большинства детей.
5. Проведение игровой разминки, направленной на подготовку всего организма и отдельных мышечных групп ребенка к выполнению тестовых заданий. Длительность такой разминки 3-5 минут. Способ проведения фронтальный. Содержание обычно составляют разные виды ходьбы и непродолжительного бега, подготовительные упражнения.
6. Обязательность присутствия детей и обследующих взрослых в спортивной обуви и форме, что обеспечивает соответствующий эмоциональный настрой на результат и серьезность решаемых задач, создает оптимальные условия для получения максимальных показателей и обеспечивает установление ассоциативных связей между процессом обучения на занятии и обследованием.
7. Подготовка спортивного и игрового оборудования, измерительных приборов, т.е. своеобразного «диагностического чемоданчика», наполненного соответствующим содержимым для каждого вида тестирования.
8. Все тестовые задания (кроме теста на общую выносливость) предлагается выполнять три раза. Фиксируется лучший результат.
9. При диагностике двигательной подготовленности педагог не должен показывать или подсказывать способ выполнения задания. Его словесные указания должны только нацеливать на качественное и результативное выполнение движений.
10. Использование методики игрового тестирования («Кенгуру», «Сильные ноги», «Не задень», «Тир», «Накорми белочку», «Спаси котенка» и т.п.), обеспечивающей непринужденный характер общения педагога и ребенка, выявление максимальных показателей в усвоении навыков движений.

**Определение уровня развития**

**психофизических качеств**

***Методика проведения***

*1. Прыжок в длину с места*

Содержимое диагностического чемоданчика: мел, рулетка, флажки (3-4).

Обследование проводится на спортивной площадке (со специально оборудованной прыжковой ямой) или в физкультурном зале (при условии наличия места) в виде игры «Кенгуру». Детям предлагается встать около черты (на краю пропасти) и прыгнуть как можно дальше через пропасть, оттолкнувшись как можно дальше двумя ногами. Кенгурята должны перепрыгнуть это опасное место и вернуться целыми и невредимыми к своей маме-кенгуру. В старшей и подготовительной группе можно дополнительно использовать соревновательный прием «Чей прыжок дальше?» Место приземления каждого ребенка (по пяткам) отмечается флажком.

*2. Бросок мяча весом 1кг вдаль*

Содержимое диагностического чемоданчика: рулетка, мел, набивные мячи.

Тест проводится на дорожке длиной не менее 5метров. Ребенок подходит к контрольной линии, добросить набивной мяч до яркой стойки, игрушки. Бросок выполняется из и.п.: ноги врозь, мяч отведен за голову как можно дальше. Результат фиксируется по длине расстояния от линии до места приземления мяча.

*3. Бег на 10метров*

Содержимое диагностического чемоданчика: секундомер, мел, финишная лента (красного цвета) или флажки, свисток (флажок).

Обследование проводится на прямой беговой дорожке длиной 20метров в виде соревнования «Кто быстрее?» До линии старта после финиша (дорожка длиной 10метров) остается по 5метров. Именно эти линии фиксируются во внимании ребенка как места старта и финиша и отмечаются яркими ориентирами (мелом, финишной лентой, флажком). Т.о. испытуемый пробегает отрезок длиной 20метров, а секундомером отмечается время пробега только 10метрового отрезка (в момент пересечения настоящего старта и финиша). Целесообразно подобрать пары детей, приблизительно равные по уровню физического развития, типу высшей нервной деятельности и организовать между ними соревнования. Предварительно детям сообщается по какому сигналу они начинают движение (взмах флажка, команда «марш», свисток), какие действия они должны произвести по команде «На старт», «Внимание», «Марш». Лучшему бегуну вручается медаль.

*4. Бег на 30метров со старта*

Д/ч тот же

Обследование проводится на прямой дорожке длиной 30метров, шириной 3метра в виде соревнования парами. Ребенок стартует с высокой стойки от старта и пробегает 30метров до намеченного финиша. Ориентир (ленту, флажок) следует расположить чуть дальше намеченной линии, чтобы дети раньше не снижали скорость бега.

*5. Метание мешочка вдаль правой и левой рукой*

Содержимое диагностического чемоданчика: мешочки (три красного цвета и три синего цвета) массой 150-200г или теннисные мячики в корзинках, рулетка на 15метров, флажки, мел

Обследование проводится на площадке длиной не менее 20метров, вдоль которой от линии броска натягивается рулетка. Детям предлагается по одному совершить по три броска каждой рукой (синими мешочками – правой рукой, красными – левой) в виде игрового упражнения «Кто дальше?» После бросков педагог фиксирует в протоколе и отмечает флажками по краю дорожки лучшие результаты в приземлении красного и синего мешочков. Обследование проводится в виде игры «Сильные руки», по результатам которой лучший игрок награждается медалью (вымпелом, флажком).

*6. Прыжок вверх с места*

Содержимое диагностического чемоданчика: сантиметровая лента, флажок.

В ходе обследования ребенку предлагается подпрыгнуть и достать флажок. Ребенок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки (например, воспитатель держит флажок над головой ребенка). Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребенка. Засчитывается лучший показатель из двух попыток.

*7. Лазанье по гимнастической стенке*

Для проведения данного теста необходима гимнастическая стенка с обозначенной высотой подъема (яркая лента, шнур и т.п.), мат.

Детям предлагается выполнить подъем на гимнастическую стенку до отметки и спуск вниз. Особое внимание при проведении теста уделяется хвату рук и постановке ноги на рейку лестницы, положению спины и головы во время лазанья. Данный тест оценивается качественными характеристиками.

**Диагностика**

**двигательной подготовленности детей**

***Методика обследования бега***

Обследование бега может осуществляться на физкультурном занятии во вводной части или во время проведения теста на скорость (на 30метров).

*Показатели бега*

*Младший возраст*

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

*Средний возраст*

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты в локтевых суставах.
3. Выраженный вынос бедра маховый ноги (под углом 40-50\*).
4. Ритмичность бега.

*Старший возраст*

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

***Методика обследования прыжков в длину с места***

Обследование прыжков осуществляется во время проведения тестирования.

*Показатели прыжков в длину с места*

*Младший возраст*

1. И.П.: ноги на ширине стопы, руки опущены.
2. Замах: руки слегка вперед, затем назад, ноги сгибаются в коленных суставах.
3. Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами.
4. Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное.
5. Приземление: мягко и одновременно на две полусогнутые ноги.

*Средний возраст*

1. И.П,: ноги параллельно на ширине стопы.
2. Замах: руки вперед, затем полуприседание с наклоном туловища и отведением рук назад.
3. Толчок; двумя ногами одновременно с махом руками вперед-вверх.
4. Полет: руки вперед-вверх, туловище и ноги выпрямлены.
5. Приземление: одновременно на обе ноги; мягко с пятки на носок, положение рук свободно.

*Старший возраст*

1. И.П.: ноги параллельно на ширине стопы.
2. Замах: руки вперед, подъем на носки, затем назад с активным полуприседанием и опусканием на всю стопу.
3. Толчок: одновременно двумя ногами с резким махом руками вперед-вверх.
4. Полет: туловище согнуто, вынос ног вперед.
5. Приземление: одновременно на пятки обеих ног с перекатом на всю стопу, колени полусогнуты, руки выносятся вперед в стороны, равновесие сохранено.

*Метание вдаль*

Бросок осуществляется детьми способом «из-за спины через плечо», в младшем возрасте – «от плеча».

***Показатели метания вдаль***

*Младший возраст*

1. И.П.: ноги слегка расставлены, мешок в опущенной руке.
2. Прицеливание: туловище слегка наклонено вперед, руки сгибаются в локтевом суставе.
3. Замах: согнутая в локтевом суставе рука отводится к плечу, небольшой поворот вправо.
4. Бросок: рука с мешочком резко выпрямляется в направлении полета, небольшой наклон туловища вперед.
5. Сохранение равновесия.

*Средний возраст*

1. И.П.: при метании правой рукой левая нога немного впереди, туловище повернуто в сторону броска, мешочек в опущенной руке.
2. Прицеливание: наклон туловища вперед, правая рука с мешочком поднимается вперед-вверх.
3. Замах: рука с мешочком проносится вниз-назад в крайнее заднее положение, туловище слегка отклоняется назад.
4. Бросок: рука с мешочком резко выпрямляется, туловище поворачивается в сторону броска.
5. Сохранение равновесия.

*Старший возраст*

1. И.П.: при метании правой рукой стойка ног на ширине плеч, левая впереди, правая сзади, тяжесть тела равномерно распределена, рука с мешочком опущена.
2. Прицеливание: туловище немного подается вперед, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, правая рука поднимается вперед-вверх, ребенок совмещает видимый ориентир и конец мешочка.
3. Замах: рука проносится вперед-назад около колена и отводится в крайнее заднее положение, туловище поворачивается в сторону бросающей руки и отклоняется далеко назад, правая нога сгибается в колене и на нее переносится тяжесть тела, левая ставится на пятку, левая рука выносится вперед – «положение натянутой руки».
4. Бросок: правая нога выпрямляется, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, туловище наклоняется вперед, рука проносится около головы и резким рывком кистью совершается бросок.
5. Сохранение равновесия: правая нога приставляется к левой ноге.

***Прыжки с высоты***

*(гимнастической скамейки, куба)*

Выполнение этого движения оценивается только по качественным показателям. Детям предлагается поиграть в игру «Фотограф» (фотограф будет осуществлять съемку тех детей, которые прыгают правильно). Детям младшего возраста предлагается спрыгнуть с высоты 20см, среднего – 25см, старшего – 30-40см.

*Показатели прыжков с высоты*

*Младший возраст*

1. И.П.: ноги слегка расставлены, руки опущены.
2. Замах: небольшое приседание с наклоном туловища и отведением рук слегка назад.
3. Толчок: одновременно двумя ногами.
4. Полет: ноги слегка выпрямляются, руки в свободном положении.
5. Приземление: мягко на две ноги одновременно.

*Средний возраст*

1. И.П.: ноги слегка расставлены, руки опущены.
2. Замах: вынос рук вперед, приседание с активным отведением рук назад.
3. Толчок: одновременно двумя ногами с махом рук вперед-вверх.
4. Полет: ноги прямые, руки вверх.
5. Приземление: одновременно на носки обеих ног с перекатом на всю ступню, руки вперед, в стороны.

*Старший возраст*

1. И.П.: ноги параллельно на ширине ступни, руки опущены.
2. Замах: легкий подъем на носки с подниманием рук вперед-вверх, активное приседание с отведением рук назад.
3. Толчок: энергичное отталкивание с распрямлением ног, резкий взмах руками вперед-вверх.
4. Полет: туловище вытянуто, руки вперед-вверх.
5. Приземление: одновременно на носки обеих ног с перекатом с носка на всю ступню, колени полусогнуты, туловище наклонено, руки вперед – в стороны, равновесие сохранено.

*Лазанье по гимнастической стенке*

Дети 2-й младшей группы способны выполнить задание произвольным способом (приставным шагом). При проведении тестирования в средней группе допускается лазанье и произвольным способом, и чередующим шагом. Дети старших групп выполняют здание чередующим шагом одноименным и разноименным способом. В подготовительной группе дети по заданию воспитателя выполняют любой способ лазанья.

**Оценка результатов тестирования**

**детей 3-7лет**

Структура предлагаемых тестов для детей 3-7лет позволяет получить количественные характеристики физической подготовленности дошкольников. Они выражаются в определенных метрических единицах. При тестировании детей 3-7лет физическая подготовленность дошкольников оценивается через показатели развития физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости. Данные показатели сравниваются со стандартными средними показателями, характерными для этого возрастного периода, полученными на большом фактическом материале (см. таблицу «Нормативы для оценки физической подготовленности детей»).

При оценке количественных показателей берутся во внимание три уровня:

«+» - результат превышает стандартный показатель;

«+-» - результат соответствует нормативному показателю, т.е. находится в его пределах;

«-» - результат ниже нормативного.

После соотнесения выявленных показателей со стандартными, определяется количество детей по каждой группе и по каждому обследуемому движению в процентном отношении к общему количеству детей. Данные заносятся в «Сводную таблицу оценки физической подготовленности детей по возрастным группам» с учетом нормативов для мальчиков и девочек. Затем выводится объединенная оценка по возрастам, данные заносятся в таблицу «Оценки возрастно-половых показателей физической подготовленности»; и, наконец, подводятся данные в целом по детскому саду. С этой целью строится диаграмма «Показатели физической подготовленности детей 3-7лет», где в процентном отношении прослеживается картина выполнения детьми обследуемых движений по возрастам и в целом общие показатели по детскому саду.

В конце учебного года результаты тестирования сравниваются с показателями, полученными в начале учебного года, прослеживается динамика роста показателей или отставания в том или ином направлении, намечаются задачи на следующий учебный год.

Однако только такой подход к оценке физической подготовленности не может отразить потенциальных возможностей каждого ребенка в его физическом развитии. В этой связи наиболее эффективным методом служит прирост показателей физических качеств за период подготовки в течении всего учебного года. Он показывает изменения в физической подготовленности детей под влиянием физкультурно-оздоровительных мероприятий и выражается в разнице между исходными показателями первоначального тестирования и полученными в конце года. Сама по себе такая разница несет объективную информацию, но дать оценку происходящим изменениям по ней затруднительно, т.к. прирост результатов в этом возрасте увеличивается и за счет естественного роста ребенка.

Определить темпы прироста показателей физических качеств можно по формуле:

W = 100% (v2-v1) / ½ (v1+v2), где

W – прирост показателей теста в %,

V1 – исходный показатель тестирования,

V2 - конечный показатель тестирования (данная формула предложена В.И.Усаковым).

Для определения темпов прироста берется экспериментальная группа детей, результаты сравниваются со шкалой прироста физических качеств.

*Шкала оценки физических качеств*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Темпы прироста | Оценки | За счет чего достигнут прирост |
| До 8 | Неудовлетворительно | За счет естественного роста |
| 8-10 | Удовлетворительно | За счет естественного роста и двигательной активности |
| 10-15 | Хорошо | За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания |
| Свыше 15 | Отлично | За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений |

После систематизации результатов приступаем к их анализу. Для изучения объекта используем метод математической статистики, применяя расчеты средней арифметической величины. Если темпы прироста невысоки (удовлетворительная оценка), т.е. произошли за счет естественного роста, развития и двигательной активности детей, то можно сделать вывод о слабой постановке работы и принятии кардинальных мер по внедрению адекватных программ и технологий физического воспитания детей. Если же высокие темпы прироста прослеживаются у большинства детей – можно говорить об эффективности воздействия системы физического воспитания. При оценке качественных показателей, т.е. двигательных умений и навыков детей (техника движений), вводятся три обозначения, выраженные знаками:

«+» - высокая техничность выполнения движения;

«-» - указывает на отсутствие техники выполнения движения;

«+ -» - говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно техничном выполнении.

Каждый знак соответствует определенному количеству баллов:

«+» - 1 балл, «+ - » - 0,5 балла, «-» - 0 баллов. Качественные показатели выполнения основного движения:

4-5 баллов – хорошая и отличная техника;

3 балла – средний уровень овладения техникой движений;

2 и 1 балл – плохая техника.

*Использованная литература*

Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 176 с.