

ДЫЯГНОСТЫКА І КАРЭКЦЫЯ ФІЗІЧНАЙ ПАДРЫХТОЎКІ ДЗЯЦЕЙ

Фізічная падрыхтоўка дзіцяці характарызуецца ступенню сфарміраванасці навыкаў асноўных відаў рухаў (бег, скачкі, кіданне, лазанне), развіцця валявых і фізічных якасцей (хуткасць, сіла, спрыт, вынослі-васць, гібкасць, вытрымка, рашучасць), а таксама функцыяй раўнавагі, каардынацыйных здольнасцей.

Фізічная падрыхтоўка вызначаецца ў пачатку года выхавацелямі сумесна з медыцынскімі работнікамі дзіцячага сада, што дазваляе на працягу года канкрэтызаваць работу па развіццю рухаў дзяцей. Даследаванне праводзіцца на фізкультурных занятках, у час рухомах гульняў або ў свабодны час у індывідуальным парадку. Даныя даследавання заносзяцца ў сшытак, які перадаецца па меры падрасання дзіцяці з адной узроставай групы ў другую. Вынікі даследавання параўноўваюцца са стандартнымі колькаснымі і якаснымі паказчыкамі для дзяцей гэтага ўзросту.

У канцы навучальнага года праводзіцца паўторная дыягностыка па ўсіх паказчыках, ацэньваюцца вынікі, намячаюцца чарговыя задачы рухальнага развіцця дзяцей.

ЯК ВЫЗНАЧЫЦЬ УЗРОВЕНЬ РАЗВІЦЦЯ РУХАЎ

Бег на 30 метраў. Пры абследаванні бегу фіксуецца час прабягання дыстанцыі (як аднаго з паказчыкаў агульнай фізічнай падрыхтоўкі) і адзначаюцца якасныя асаблівасці бегу. Па камандзе «марш!» дзеці з высокага старту бягуць да флажка, які размяшчаецца на 2—3 м далей фінішнай лініі. Гэта папярэджвае зніжэнне скорасці перад фінішам. З пачаткам руху дзіцяці ўключаецца секундамер. Спыняецца ён пасля перасячэння ім лініі фінішу.

Пачаргова дыстанцыю прабягаюць усе дзеці. Потым даецца другая спроба, у якой дзеці бягуць у тым

жа парадку, як беглі ў першы раз. У пратаколе фіксуецца час бегу ў кожнай спробе, а таксама запіваюцца якасныя асаблівасці руху: каардынацыя рухаў рук і ног, правільнае становішча корпуса і галавы, працягласць «фазы палёту», завершанасць адштурхоўвання нагой, прамалінейнасць руху.

Паказчыкі бегу* Табліца 3

Узрост	Пол	Час бегу на дыстанцыях, с	
		20 м	30 м
3 г	Х	7	10
	Д	8	11
4 г	Х	6,5	9,5
	Д	7	10
5 г	Х	5	8,5
	Д	6	9,5
6 г	Х	5	7,5
	Д	5,5	8

Скачок у даўжыню з месца. Скачок дзеці выконваюць у запоўненую пяском ямку. Кожны выконвае тры скачкі запар без інтэрвалу. Дзецям малодшага дашкольнага ўзросту перад скачком неабходна паказаць гэты від руху. Старэйшыя дашкольнікі скачок выконваюць самастойна, але выхаванець стымуе іх скокнуць як мага далей. Замер даўжыні скачка праводзіцца ад лініі адштурхоўвання да месца прызямлення пятак з дакладнасцю да 1 см. У пратакол заносіцца вынікі ўсіх трох спроб, але залічваецца лепшы вынік.

Якасныя паказчыкі скачка ў даўжыню з месца фіксуюцца па асноўных элементах руху: *падрыхтоўка да скачка* — паўпрысяданне, тулава злёгка нахілена ўперад, рукі ў меру адведзены назад; *адштурхоўванне* — энергічны штуршок адначасова дзвюма нагамі, узмах рукамі ўперад-угару ў момант адштурхоўвання; *палёт* — у пачатку палёту ногі сагнутыя, перад прызямленнем выносяцца ўперад; *прызямленне* — мяккае прызямленне адначасова на дзве нагі з перакатам з пятак на наскі, захоўваецца раўнавага.

* Данія фізічнай падрыхтоўкі дзяцей, якія прыводзяцца ў дапаможніку, адлюстроўваюць даследчы матэрыял аўтараў, сабраны імі ў розных рэгіёнах Беларусі.

Паказчыкі скачкоў у даўжыню з месца Табліца 4

Узрост	Пол	Скачок у даўжыню з месца, см
4 г	Х	70—96
	Д	67—93
5 г	Х	87—113
	Д	83—109
6 г	Х	102—128
	Д	97—123

Скачок угару з месца. Пры выкананні скачка ўгару з месца фіксуецца толькі колькасны вынік, г. зн. вышыня, якую дзеці змаглі пераадолець. Выкарыстоўваецца вымяральная стужка, якую дзіця выцягвае з абоймы, замацаванай на падлозе (другі канец стужкі мацуецца на поясе дзіцяці). Прапануваецца падскокнуць угару як мага вышэй. Вышыня скачка вымерваецца з дакладнасцю да 0,5 см.



Табліца 5

Паказчыкі скачкоў угару з месца

Узрост	Пол	Скачок угару з месца, см
4 г	Х	14—18
	Д	12—15
5 г	Х	26—30
	Д	20—25
6 г	Х	28—32
	Д	23—28

Скачок у даўжыню з разбегу. Скачок у даўжыню з разбегу выконваецца спосабам «сагні ногі». Выконваюць тры скачкі ў ямку з пяском. Да разбегу каля 6—7 м. Яна вымерваецца не ад стартвай лініі, а ад месца штуршка.

Якасныя паказчыкі: разбег з паскарэннем, звыш штуршок адной нагой, выпрачленне штуршковай нагі і вынас паўсагнутай у калене махавой нагі і рук уперад-угару пры завяршэнні штуршка, вынас уперад прамых ног у палёце, прысямленне на дзв'я з перакатам з пяткі на насок.

Таб.

Паказчыкі скачкоў у даўжыню з разбегу

Узрост	Пол	Скачок у даўжыню з разбегу, см
5 г	Х	136—150
	Д	120—130
5,5 г	Х	150—170
	Д	130—150
6 г	Х	180—200
	Д	150—180

Скачок угару з прамога разбегу. Дзецям прапаўваецца выканаць па 2—3 скачкі. Пачатковы шыня раўняецца 25—30 см. У выпадку, калі дзіця зможа пераадолець пачатковую вышыню, яна павялічваецца на 3 см, калі паспяхова пераадольвае павялічваецца на 3 см. Даўжыня разбегу скачкі 5—7 м. Скачкі дзеці выконваюць праз злёгкую нутую белую рызінку даўжынёй 2,5 м, замацаваную да стойкі, якая падзелена на сантыметры. Выкарыстанне рызінкі папярэджвае падзенне ў выпадку, калі зачэпіцца за яе.

Якасныя паказчыкі: раўнамерны разбег, энергічнае адштурхоўванне адной нагой, выпрачленне штуршковай нагі і вынас паўсагнутай у калене махавой і рук уперад-угару пры завяршэнні штуршка, пераход праз рызінку ў групіроўцы (ногі, сагнутыя ў каленях, галава нахілена ўперад), прысямленне на паўсагнутыя ногі.

Паказчыкі скачкоў угару з прамога разбегу

Узрост	Пол	Скачок угару з разбегу, см
5 г	Х	45—50
	Д	40—45
5,5 г	Х	50—55
	Д	45—50
6 г	Х	50—60
	Д	50—55

Кіданне мяча ўдалечыню. Абследаванне кідання мяча ўдалечыню праводзіцца на дарожцы, шырынёй не менш за 3 м і даўжынёй 15—20 м. Дарожка прымушае да большай дакладнасці кідання ў зададзеным напрамку. Папярэдне яна размячаецца лініямі праз кожныя 0,5 метры. На канцах лініі з двух бакоў дарожкі ставяцца лічбы, якія адлюстроўваюць колькасць метраў ад лініі кідання. Размечаная адлегласць павінна быць у 1,5 раза большай за сярэдні ўзроставы паказчык кідання ўдалечыню. Дзецям неабходна поўнасю растлумачыць заданне, малодшым — паказаць, як яго патрэбна выканаць. Дзіця кідае мячык тры разы правай і левай рукой, замер робіцца пасля кожнага кідання.

Якасныя паказчыкі: зыходнае становішча на паўпаварота да напрамку кідання; наяўнасць замаха, перанос цэнтра цяжару на паўсагнутую нагу, якая стаіць ззаду ў час замаха, перанос цэнтра цяжару на нагу, якая стаіць спераду ў час кідання, энергічнае кіданне з суправаджэннем рукой мяча.



Паказчыкі кідання ўдалечыню

Узрост	Пол	Вынік, см			
		Тэнісныя мячы		Мяшчочкі з пяском	
		правай рукой	левай рукой	правай рукой	левай рукой
3 г	Х	3,46	2,59	2,95	2,95
	Д	2,91	2,38	2,21	1,91
4 г	Х	4,82	3,43	3,74	2,69
	Д	3,78	2,77	2,94	2,21
5 г	Х	7,5	4,72	5,9	3,86
	Д	4,63	3,54	3,67	3,08
6 г	Х	9,80	5,94	8,39	4,63
	Д	5,70	4,4	5,00	3,00

Кіданне мяча ў цэль. Навык кідання мяча ў цэль вызначаецца толькі колькаснымі паказчыкамі. Дзіця 5 разоў кідае тэнісны мяч у цэль з адлегласці 3 м правай і левай рукой. Дыяметр мішэні — 1 м (дыяметр ядра = 20 см, вакол яго — 4 каляровыя кругі шырынёй па 10 см). Пападанне ў ядро ацэньваецца 5 ачкамі, у круг — адзнака паніжаецца на адно ачко па кожным аддаленні ад ядра.

Лажанне па гімнастычнай сценцы, канату або шасту (па выбару дзіцяці). Дзецям даюцца 3 спробы і запісваецца лепшы вынік. Фіксуецца час лажання (у секундах), а таксама вышыня, на якую ўзбіраецца дзіця па канату або шасту (калі яны не могуць выканаць практыкаванне больш за 1 раз).

Якасныя паказчыкі лажання па гімнастычнай сценцы пераменным крокам: каардынацыя рухаў і ног, адначасовасць пастаноўкі нагі і захвату рукамі рээк левіцы, прамое становішча корпуса і галавы, рытмічнасць руху, захоўванне пералічаных элементаў тэхнікі пры злажанні.

Якасныя паказчыкі лажання па канату або шасту: каардынацыя рухаў рук і ног, наяўнасць згінання ног пры вісе на прамых руках, энергічнае выпрастанне ног з адначасовым згінаннем рук у локцях, рытмічнасць руху.