

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ГРАНИЧНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Для оценки уровня развития физических качеств и степени сформированности двигательных навыков дошкольников при выполнении тестовых упражнений был применен принцип составления балльной системы оценки, описанный в работе Ю.К. Демьяненко (1967).

Для составления шкалы оценок использовался показатель среднего квадратического отклонения ( $\delta$ ), среднего арифметического ( $X$  ср.) и стандартной ошибки среднего ( $m$ ). Предыдущие исследования показали, что все дети, имеющие свои индивидуальные особенности развития и являющиеся практически («условно») здоровыми (не имеющими серьезных заболеваний), т.е. допущенные к занятиям в дошкольных образовательных учреждениях по общеобразовательным программам, могут показать результат в упражнении в диапазоне значений  $X$  ср  $\pm 1,34\delta$ . Этот диапазон результатов был принят как соответствующий «возрастной норме». Внутри диапазона «возрастной нормы» дети могут показывать различные результаты. Средними считаются показатели, попадающие в диапазон: от  $X$  ср.  $- 0,67\delta$  до  $X$  ср. и до  $X$  ср.  $+ 0,67\delta$ . Результаты, показанные ниже нижней границы, характеризующей «возрастную норму» относятся к «зоне риска». Результаты, превышающие верхнюю границу диапазона «возрастной нормы» относятся к зоне способностей.

В соответствии с этой логикой были определены граничные показатели физической подготовленности дошкольников (табл.).

### Распределение результатов тестирования (девочки, старшая группа)

Тест	Зона риска	Зона номы	Зона способностей
Бег 30 м (сек)	8,3 и >	6,8-8,2	6,7 и <
Бег 300 м (мин, сек)	1,44 и >	1,33-1,43	1,32 и <
Метание в вертикальную цель удобной рукой из 5 попыток (кол-во раз)	0	1-4	5
Наклон вперед (см)	- 3 и <	- 2- + 12	+ 13 и >
Подъем туловища в сед из положения лежа 30сек (кол-во раз)	12 и <	13-21	22 и >
Полоса препятствий (сек)	18,5 и >	12,8-18,4	12,7 и <
Прыжок в длину с места (см)	87 и <	88-132	133 и >
Челночный бег 5х6 м (сек)	17,5 и >	12,6-17,4	12,1 и <

### Распределение результатов тестирования (мальчики, старшая группа)

Тест	Зона риска	Зона номы	Зона способностей
Бег 30 м (сек)	8,0 и >	6,5-7,9	6,4 и <
Бег 300 м (мин, сек)	1,41 и >	1,26-1,40	1,25 и <
Метание в вертикальную цель удобной рукой из 5 попыток (кол-во раз)	0	1-4	5
Наклон вперед (см)	- 4 и <	- 3- + 9	+ 13 и >
Подъем туловища в сед из положения лежа 30сек (кол-во раз)	11 и <	12-20	21 и >
Полоса препятствий (сек)	21,6 и >	13,5-21,5	13,4 и <
Прыжок в длину с места (см)	95 и <	96-140	141 и >
Челночный бег 5х6 м (сек)	15,4 и >	11,7-15,3	11,6 и <

**Распределение результатов тестирования  
(девочки, подготовительная группа)**

<b>Тест</b>	<b>Зона риска</b>	<b>Зона номы</b>	<b>Зона способностей</b>
Бег 30 м (сек)	7,7 и >	6,2-7,6	6,1 и <
Бег 300 м (мин, сек)	1,39 и >	1,30-1,38	1,29 и <
Метание в вертикальную цель удобной рукой из 5 попыток (кол-во раз)	0	1-4	5
Наклон вперед (см)	- 4 и <	- 3- + 9	+ 13 и >
Подъем туловища в сед из положения лежа 30сек (кол-во раз)	13 и <	14-22	23 и >
Полоса препятствий (сек)	18,4 и >	12,3-18,3	12,2 и <
Прыжок в длину с места (см)	104 и <	105-125	126 и >
Челночный бег 5х6 м (сек)	15,3 и >	13,2-15,2	13,1 и <

**Распределение результатов тестирования  
(мальчики, подготовительная группа)**

<b>Тест</b>	<b>Зона риска</b>	<b>Зона номы</b>	<b>Зона способностей</b>
Бег 30 м (сек)	7,8 и >	6,3-7,7	6,2 и <
Бег 300 м (мин, сек)	1,32 и >	1,19-1,31	1,19 и <
Метание в вертикальную цель удобной рукой из 5 попыток (кол-во раз)	0	1-4	5
Наклон вперед (см)	- 4 и <	- 3- + 9	+ 13 и >
Подъем туловища в сед из положения лежа 30сек (кол-во раз)	14 и <	15-23	24 и >
Полоса препятствий (сек)	21,2 и >	13,5-21,1	13,4 и <
Прыжок в длину с места (см)	108 и <	109-131	142 и >
Челночный бег 5х6 м (сек)	14,7 и >	11,4-14,6	11,3 и <