

Тема № 2

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

Мета. Оволодіти методиками оцінювання відповідності рівня розвитку рухових якостей дітей та підлітків до вікових норм.

Коротка теоретична інформація У дитячому та підлітковому віці відбуваються процеси інтенсивного вдосконалення рухових (фізичних) якостей організму дитини. Саме в цьому віці спостерігаються сенситивні періоди розвитку більшості рухових якостей (окрім витривалості, сенситивний період якої припадає на вік 15-20 років). У зв'язку з цим, постає потреба контролювати рівень фізичної підготовленості та розвиток рухових якостей для адекватної корекції фізичних навантажень, щоб забезпечити повноцінний розвиток дитини. На сьогодні існує та активно використовується низка систем оцінювання рівня фізичної підготовленості (ЄВРОФІТ, ЮНІФІТ тощо). Детально розроблено державні тести й нормативи оцінювання фізичної підготовленості населення України. Згідно з нормативами, встановлено шкали оцінювання фізичної підготовленості для дітей дошкільного віку (6 років) учнів середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних закладів, студентів вишів та низки інших категорій населення. Відповідно до інструкції МОЗ України, тестування з окремих видів випробувань проводять суддівські колегії під контролем комісій, затверджених керівниками підприємств, установ і організацій, що складаються з представників адміністрації, фізкультурних і медичних фахівців. До тестування допускають особи, які мають відповідний лікарський дозвіл. Медичне забезпечення тестування здійснює МОЗ України. Тестування проводиться упродовж двох днів: перший день - на швидкість, силу ніг (стрибок із місця в довжину або вгору) і витривалість; другий день - на силу рук (згинання й розгинання рук в упорі лежачи або підтягування на перекладині, або вис на зігнутих руках), спритність (човниковий біг), силу м'язів тулуба (піднімання в сід), гнучкість (нахил тулуба вперед), плавання без урахування часу (якщо воно не проводиться в перший день як тест на витривалість). Якщо тестування відбувається упродовж одного дня, то послідовність залишається тією самою. При цьому тест на витривалість і плавання слід виконувати останнім. Тестування бажано проводити у вигляді змагань, що значною мірою забезпечить надійність результатів. Результат виконання тесту оцінюють згідно з таблицею нормативів. Окрім запропонованих МОЗ України підходів до оцінювання розвитку рухових якостей, можна також застосувати альтернативні тести, описані у вітчизняній та закордонній літературі.