

14. A prospective model of care for breast cancer rehabilitation / K. L. Campbell, A. L. Pusic, D. S. Zucker [et al.] // *Cancer*. – 2012. – Vol. 118 (8). – P. 2226–2236. [Electronic resource]. Access mode : <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/cncr.27468/pdf>
15. Cavanaugh K. M. Effects of early exercise on the development of lymphedema in patients with breast cancer treated with axillary lymph node dissection / K. M. Cavanaugh // *J. Oncol. Pract.* – 2011. – Vol. 7 (2). – P. 89–93.
16. Cemal Y. Preventative Measures for Lymphedema: Separating Fact From Fiction / Y. Cemal, A. Pusic, B. J. Mehrara // *J Am Coll Surg.* – 2011. – Vol. 213 (4). – P. 543–551.
17. Cheville A. Prevention of lymphoedema after axillary surgery for breast cancer / A. Cheville // *BMJ.* – 2010. – Vol. 340. – [Electronic resource]. – Access mode: <http://www.bmj.com/content/343/bmj.d5326>
18. Effects of concurrent aerobic and strength training on breast cancer survivors: a pilot study / V. De Luca, C. Minganti, P. Borrione [et al.] // *Public health.* – 2016. – Vol. 136. – P. 126–132.
19. Role of physiotherapy and patient education in lymphedema control following breast cancer surgery / S.R. Lu, R.B. Hong, W. Chou, P.C. Hsiao // *Ther Clin Risk Manag.* – 2015. – Vol. 11. – P. 319–327.
20. Supervised physical exercise improves VO_{2max} , quality of life, and health in early stage breast cancer patients: a randomized controlled trial / S. Casla, S. López-Tarruella, Y. Jerez [et al.] // *Breast Cancer Res Treat.* – 2015. – Vol. 153 (2). – P. 371–382.

УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ (ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ)

Пасічник Вікторія

Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського

Анотації:

У статті розглянуто питання удосконалення системи контролю фізичної підготовленості дітей дошкільного віку. Визначено актуальні проблеми в системі контролю фізичної підготовленості дітей у дошкільних навчальних закладах. Підкреслено основні критерії вибору рухових тестів для оцінювання розвитку психофізичних якостей дошкільнят. Пропонується новий підхід у виборі «батареї» тестів для організації комплексного тестування рухових можливостей дітей дошкільного віку.

IMPROVEMENT OF CHECKING OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF CHILDREN OF PRESCHOOL AGE (THEORETICAL ANALYSIS) SYSTEM Pasichnyk Viktoriya The article deals with the improvement of the control of physical readiness of preschool children. The urgent problems in the control system of physical fitness of children in preschool education. Underline the main selection criteria for the evaluation of motor tests of psychophysical quality of preschool children. A new approach in choosing the "battery" of tests for complex testing of motor capabilities of preschool children.

УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ) Пасечник Виктория В статье рассмотрены вопросы совершенствования системы контроля физической подготовленности детей дошкольного возраста. Определены актуальные проблемы в системе контроля физической подготовленности детей в дошкольных учебных заведениях. Подчеркнуто основные критерии выбора двигательных тестов для оценки развития психофизических качеств дошкольников. Предлагается новый подход к выбору «батареи» тестов для организации комплексного тестирования двигательных возможностей детей дошкольного возраста.

Ключові слова:

фізична підготовленість, фізичне виховання, діти дошкільного віку, контроль, психофізичні якості.

physical fitness, physical education, preschool children, control, psychophysical quality.

физическая подготовленность, физическое воспитание, дети дошкольного возраста, контроль, психофизические качества.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ефективність процесу фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах детермінована об'єктивністю системи контролю і оцінки фізичної підготовленості дітей. Тому актуальним

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

є розробка об'єктивних засобів і критеріїв оцінювання рухових можливостей дітей дошкільного віку [5, 7, 10].

У наукових джерелах є протиріччя стосовно системи контролю фізичної підготовленості дітей. Ряд авторів відмічає необхідність перегляду критеріїв оцінки ефективності системи фізичного виховання [1, 3, 5], деякі стверджують, що контроль має бути спрямованим на оцінювання динаміки фізичної підготовленості дітей [12, 13], а інші фахівці [6, 7, 10] вбачають впровадження в практику фізичного виховання простих, доступних та інформативних тестів. У країнах Європи єдині нормативи фізичної підготовленості для різних вікових груп [15] рекомендовані як орієнтири для визначення фізичних можливостей дітей і не є обов'язковими для всіх. У США участь в тестах з оцінки рівня моторного розвитку приймають лише діти, які добре фізично підготовлені, у зв'язку з цим, для дітей зі слабкою фізичною підготовкою розроблені полегшені тести, які вирішують завдання підвищення мотивації до занять фізичними вправами і рівня самооцінки [15].

Система тестування, що забезпечить об'єктивний рівень фізичної підготовленості дітей сприятиме підвищенню рухової активності, оптимізації фізичного розвитку та зміцненню здоров'я [3]. Тому постає необхідність в удосконаленні системи тестування фізичної підготовленості дітей дошкільного віку.

Мета дослідження: теоретичний аналіз шляхів удосконалення системи контролю фізичної підготовленості дітей дошкільного віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури та інформації мережі Інтернет, порівняння, систематизації та класифікації.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз програмних матеріалів з фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах виявив певну однотипність представлених в них рухових тестів. Протягом багатьох років на практиці використовується система таких тестів: швидкість (біг на 10, 20 та 30 м), спритність (біг на 10 м між предметами, «човниковий біг»), витривалість (біг на 150 та 300 м), швидко-силові здібності (стрибок в довжину з місця, з розбігу; стрибок у висоту з місця, з розбігу; метання тенісного м'яча, набивного м'яча), гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи, стоячи), сила (кистьова динамометрія) [4, 12, 13, 14]. Як бачимо, найбільше представлено тести, в яких надається перевага бігу і стрибкам. У наявних методиках контролю фізичної підготовленості дітей дошкільного віку достатньо вагомий недолік – нерівномірний розподіл тестів за анатомічними ознаками, перевага надається дослідженню рівня розвитку рухових якостей нижніх кінцівок, при недостатньому тестуванні верхніх. Більшість тестів пов'язані з виконанням бігу і стрибків, натомість лише декілька тестів призначені для визначення ступеню розвитку і зрілості функцій рук [7]. Але саме рухи руками з предметами і опорою, які здійснюються дитиною у рухливо-ігровому середовищі мають особливе значення для розвитку функцій мозку дитини [7, 8]. Власне у дошкільному дитинстві тести повинні бути більше «ручними» [7].

Більш різнохарактерну батарею тестів пропонує М.А. Рунова, де окрім вище зазначених тестів вже включено стрибки через скакалку, підкидання і ловіння м'яча, відбивання м'яча від підлоги, які характеризують розвиток спритності [12]. Е.С. Вільчковський має також альтернативний підхід до вибору деяких рухових тестів, наприклад розвиток швидкості визначається частотою рухів кистю за 5 с або стрибками на місці за 5 с, спритність діагностується такими тестами як «влучення м'яча в ціль», «стрибки з поворотом в градусах», «стрибки на точність» [4]. Е.Я. Степаненкова [13] пропонує для тестування розвитку спритності тест «стрибки через перешкоду і підлізання під неї», «кидок малим м'ячем в горизонтальну та вертикальну ціль».

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Ми погоджуємося з твердженнями фахівців [11], які визначають, що однією з проблем у системі контролю фізичної підготовленості дошкільників є те, що частина тестів запозичена з системи діагностики школярів і, навіть при їх адаптуванні до особливостей розвитку дітей дошкільного віку, не може об'єктивно характеризувати рухову якість, для визначення якої вони використовуються. Багато тестів дублюють один одного, більш того, сума результатів даних тестів приблизно (часто однобоко) характеризує фізичну підготовленість дошкільнят. Ряд тестів передбачає використання складного обладнання або спеціального навчання персоналу дошкільного закладу технології тестування. Результати частини тестів в значній мірі залежать від рівня володіння технікою пропонованої вправи, а не від рівня прояву фізичної якості, яку тестують. В деяких тестах, існують значні різночитання у вихідних положеннях при їх виконанні, що не дозволяє об'єктивно порівнювати показники дітей [7].

Ще однією вагомою проблемою є те, що габарити фізкультурних залів і стандартне обладнання дошкільних установ не дозволяють використовувати ряд тестів. Як відомо, невелика кількість дошкільних установ мають великий фізкультурний зал (площа фізкультурного залу повинна бути не менше 80 м² згідно санітарних норм та правил МОЗ України), зазвичай фізкультурний зал знаходиться в колишній груповій кімнаті і його розміри недостатні навіть для проведення тесту «човниковий біг». Деякі тести можуть бути проведені тільки на вулиці, що ускладнює їх проведення у зимовий період. Більшість ДНЗ не оснащені спеціальними майданчиками, доріжками, розмітками (наприклад, для виконання тесту «біг 30м» потрібна доріжка довжиною у 40–45 м як мінімум з розрахунком відстані, необхідної для гальмування і зупинки після фінішу) [7, 11].

Рухові тести є одним із найбільш об'єктивних показників розвитку рухових якостей. У зв'язку із цим потрібно добирати тести, що відрізняються доступністю, інформативністю, надійністю, універсальністю, які не потребують матеріальних затрат. Процедура тестування має бути стандартизована, що поставить дітей у рівні умови. Виконання тестових вправ повинно бути суворо-регламентованим, а результати в них повинні вимірюватись з достатньою точністю [1].

При доборі рухових тестів ми опирались на такі критерії [1, 3, 7, 10, 11]:

- різнохарактерне спрямування тестів (залучення до роботи основних м'язових груп);
- інформативність тестів (рівень розвитку основних рухових якостей);
- відповідність віку дітей (з позиції фізіології);
- вибір тестових вправ має бути заснований на принципі доступності (помірне навантаження);
- економічність рухових тестів (не потребують спеціальних, складних технічних пристроїв та засобів);
- певна послідовність проведення тестування (дослідження рухових якостей за певним алгоритмом);
- комплексний характер тестів (напр., швидкість у прояві 3-ох складових: часової рухової реакції, швидкості одиночного руху, частоти рухів);
- система тестування має бути доступна для використання кожним інструктором ФК, педагогом, вихователем і реально застосовуватись в умовах будь-якого дошкільного закладу (на вибір вправ не повинні впливати розміри залу, відведеного для занять фізичними вправами, а також можливості використання фізкультурного інвентарю (спеціальне обладнання, вимірювальні прилади));
- елемент новизни у тестових вправах (стрижневим методом проведення тестування дітей має бути ігровий, кожен тест міні-гра, казковий сюжет із своєю назвою);
- тестові вправи мають бути простими у виконанні та містити тільки добре засвоєні дітьми види рухових дій;

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

- більшість тестових вправ має бути прийнятна у роботі як із здоровими дітьми, так із тими, що мають порушення в розвитку (розумова відсталість, затримка психічного розвитку, порушення зору, мовлення, слуху, ДЦП);

- недопустимість використання тестових вправ, виконання яких травмо безпечно; дотримання техніки безпеки при тестуванні.

Узагальнення даних науково-методичної літератури, урахування вищезазначених критеріїв та метод зіставлення дали змогу відібрати засоби контролю фізичної підготовленості дітей дошкільного віку. До системи тестування фізичної підготовленості було включено такі рухові якості, які Н.А. Бернштейн відносив до розряду психофізичних [2]. Частина рухових тестів були взяті з методики ігрового тестування рухових якостей М.М. Єфименка [7], частина – з науково-методичної літератури з теорії та методики фізичного виховання (виконання у авторській інтерпретації) [3, 6, 10, 13]. Для зручності, ми представили рухові тести по групам, відповідно кожної психофізичної якості. В кожному руховому тесті виконується три спроби та пропонується реєструвати кращий результат.

Умови виконання тестових вправ:

Тест на визначення сили «Силач» – проводиться в положенні стоячи або сидячи (для дітей-інвалідів). Пряму руку з динамометром необхідно відвести в сторону в горизонтальному положенні, інша рука вільно звисає або перебуває на поясі. Динамометр утримується шкалою до долоні, що стискає пластину, направлену до основи великого пальця. Використовується динамометр ДРП-10 або ДРП-30. Тест виконується по черзі правою і лівою рукою. На динамометрі фіксується сила стиснення в кг. Обігрується ситуація з «чарівним акваріумом, в якому знаходиться чарівна водичка. Якщо сильно стиснути – водичка витече, її можна забрати собі, і вона виконає будь-яке бажання».

Тест на визначення вибухової сили рук і плечового поясу «Здоров'ячок» – виконується сидячи на ростовому стільці (кут між стегном і голілкою становить 90°). Замахом двома руками через голову потрібно метнути набивний м'яч вагою 1 кг на максимальну відстань. Ноги при цьому стоять на ширині плечей, сідниці від стільця відривати не дозволяється. Для ігрового оформлення тесту можна створити обстановку «боротьби, коли відважний здоров'ячок відображає атаку шкідливих вірусів, роль яких відмінно виконують кеглі з намальованими на них мікробами». Важливо стежити за тим, щоб дитина робила максимально можливий замах руками назад, а також випускала м'яч по оптимальній траєкторії (біля 40–45°) – для цього на відповідній висоті можна натягнути гумку-орієнтир.

Тест на визначення вибухової сил ніг «Білка і горішок» стрибок у висоту з місця. Обігрується ситуація «з веселою білочкою, яка хоче вистрибнути на дерево і зірвати горішок». Проводиться біля стінки, де можна ставити мітки крейдою. Спочатку, дитина стає впритул до стінки, і, піднявши руку максимально, ставить мітку крейдою (позиція А). Це є умовний мінімальний рівень. Після цього дитина вистрибує максимально угору і ставить другу мітку крейдою – вона і буде означати максимальний рівень (позиція Б). Різниця між двома мітками і становитиме абсолютну висоту вистрибування. Для створення ігрової атмосфери, у верхній частині закріплюється умовний горішок.

Тест на визначення швидкісної сили «Іван-покиван». Дитина якомога більше разів повинна виконати присідання на двох ногах за 10 с. Час фіксується секундоміром з точністю до 0,1 с. З дітьми обігрується образ швидкого і сильного «Івана-покивана», який має більше всіх присісти і встати.

Спритність – комплексна якість, до складу якої входять такі компоненти як координація рухів, точність та здатність зберігати рівновагу [2]. Але досить часто для оцінки розвитку спритності дітей дошкільного віку дані компоненти тестуються в прояві однієї з них. Хоча, як відомо, оцінка показників цієї групи має носити комплексний характер [13]. Саме у

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

дошкільному віці слід використовувати складно-координаційні рухи, які більшість дітей може освоїти тільки при грамотній побудові процесу фізичного виховання [9, 11].

Для визначення пальцевої координації (дрібна моторика) пропонуємо три тести «Пірамідка», «Горобчик», «Кравець», для тестування можна обрати будь-який варіант.

Тест «Пірамідка» дитина повинна якомога швидше нанизати 4 кульки однакового розміру і кольору на вісь з підставкою. Завдання виконується кожною рукою по черзі, іншою рукою потрібно притримувати пірамідку. Ігрове оформлення даного тесту можна представити у вигляді ситуації з «задиристою сорокою, яка тягне у діточок їх кульки». Малюки повинні максимально швидко нанизати кульки на вісь і встигнути це зробити раніше «невихованої сороки». Фіксується час виконання завдання секундоміром.

Тест «Горобчик». Дитина повинна зібрати в коробочку 20 маленьких пластмасових лічильних паличок, вклавши їх одна до одної. В одній руці дитина тримає коробочку, іншою збирає палички. Завдання виконується кожною рукою по черзі. Фіксується час виконання завдання окремо для кожної руки. У даному тесті добре обігрується ситуація «лісової пожежі», коли «злий вітерець намагається рознести палички по лісу, що дуже небезпечно, оскільки може виникнути пожежа і наробити немало бід в лісі. Сміливий горобчик намагається швидко зібрати розкидані палички в коробку, щоб злий вітерець не встиг рознести їх по лісу».

Тест «Кравець». Перед дитиною ставлять невелику картонну коробку на такий відстані, щоб вона, сидячи, могла вільно дістати до неї напівзігнутою у лікті рукою. На відстані 5 см від коробки розкладають у ряд 20 гудзиків діаметром 2 см. За сигналом, дитина повинна вкласти (стежити, щоб не кидали) як найшвидше всі гудзики по одному в коробку. Завдання виконується по черзі лівою і правою рукою. Фіксується час виконання завдання. Обігрується ситуація з «маленьким кравцем, який повинен швидко зібрати гудзики, щоб пошити костюм для улюбленої іграшки».

Тест на визначення координації рухів «Піймай комарика». Дитина виконує плескання в долоні над головою і під зігнутою ногою з вихідного положення основна стійка (по чергово – один раз над головою, один раз під ногою) за 10 секунд. При виконанні вправи дитина може піднімати зручну для себе ногу. Фіксується кількість плескань в долоні за визначений час. Ігровий сюжет даного тесту – «зловити якомога більше комариків, які ховаються над головою і під ногою».

Тест на точність «Мисливець». Дитині необхідно попасти тенісним м'ячем в горизонтальну ціль (в якості цілі використовується пластиковий кошик діаметром 60 см). На підлозі накреслено лінію кидка. Залежно від віку, відстань від лінії кидка до кошика повинна бути стандартизована: 3–4 роки – 1,5 м, 4–5 років – 2,5 м, 5–6 років – 3,5 м. Вправа виконується зручною рукою. Діти виконують вправу послідовно один за одним – 5 спроб. З 5 спроб записується результат попадання в горизонтальну ціль. Обігрується ситуація із «спритним мисливцем, який полює на недобрі і неправдиві слова, які заховались у кошику».

Для визначення функції статичної рівноваги пропонуємо два тести «Лелека» та «Папуга», для тестування можна обрати будь-який варіант.

Тест «Папуга». Запропонувати дитині зберегти задану позу (встояти на пальцях ніг) з розплющеними очима в обмеженому просторі типу намальованої лінії на підлозі, руки вздовж тулуба, ноги тісно притиснуті, п'ятки й носки зімкнуті. Фіксується час утримання заданої пози. Обігрується ситуація – «маленький папуга сидить на жердині і не повинен впасти».

Тест «Лелека» – необхідно стати прямо на одній нозі в обмеженому просторі типу намальованого кола на підлозі діаметром 20–25 см, а іншу поставити п'ятою на коліно опорної ноги. Руки розведені в сторони, очі закриті. В особливо важких випадках можна

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

виконувати завдання з відкритими очима. Обігрується ситуація – «маленький лелеченя вирішив перепочити, стоячи на купині».

Швидкісні здібності, узагалі, можуть проявлятися у вигляді або часової рухової реакції, або швидкості одиночного руху, або частоти рухів, що повторюються. Ці форми прояву швидкості відносно незалежні одна від одної. Дитина може мати швидку реакцію, але бути повільною в русі, і навпаки. Тому для одержання найбільш повного уявлення про рівень розвитку швидкості у дошкільному віці, треба використовувати цих три складових.

Тест на визначення часової рухової реакції «Злови рибку». Дитині пропонується піймати лінійку або паличку довжиною 40 см, рівномірно розміщеною в чотири кольори (червоний, голубий, жовтий, зелений по 10 см). Тест виконується в положенні стоячи (для дітей з ускладненим прямостоянням можна виконувати в положенні сидячи). Нульова відмітка лінійки повинна бути виставлена на рівні пальців дитини і відповідає червоному кольору, а кінець лінійки – зелений відповідно 40 відмітці. Після цього, педагог відпускає лінійку, і вона починає падати, дитина повинна максимально швидко піймати пальцями лінійку і не дати їй впасти на підлогу «у водичку». Чим вища у дитини зорово-моторна реакція – тим меншу відстань лінійка зможе пролетіти до моменту захоплення, відповідно, і результат у сантиметрах-кольорах буде відносно невеликий, і навпаки. Тобто червоний – високий рівень (4 бали), голубий – вище середнього (3 бали), жовтий – середній рівень (2 бали), зелений – нижче середнього (1 бал), якщо дитина не зловила лінійку і вона впала на підлогу, то отримує 0 балів, що відповідає низькому рівню. Ігрове оформлення даного тесту можна представити у вигляді ситуації з «ловом кольорової рибки, яка хоче проскочити крізь руки у водичку».

Тест на визначення частоти рухів «Сороконіжка». Теппінг тест – частота рухів ніг за 10 секунд. Між двома стільцями протягується резинка на таку висоту, якій відповідає верхній край винесеного горизонтально стегна. Обігрується ситуація «з швидкою сороконіжкою, яка намагається найшвидше добратися до хатинки». Головна умова при цьому – торкатися стегнами резинки. Підрахунок рухів здійснюється по одній нозі, а потім отримане число помножується на 2.

Тест на визначення швидкості одиночного руху «Швидка рука». Дитина виконує метання пластмасового м'ячика (для настільного тенісу) на дальність зручною для неї рукою. М'ячик фактично не має ваги, а відповідно, на результат в метанні вплине не стільки сила, скільки швидкість руки, її здатність максимально швидко розігнати м'ячик при замаху. Чим більше швидкість розгону, тим більше швидкість вильоту м'ячика і тим далі він полетить. Тест краще проводити в приміщенні, на підлозі накреслено лінію для метання. Для створення ігрової атмосфери, дітям пропонується провести змагання, щоб визначити «найшвидшу руку, яка запустить у космос магічний м'ячик».

Тест на визначення силової статичної витривалості м'язів тулуба «Місток». Дитина лягає на спину, руки розведені в сторони, долонями донизу і піднімає прямі ноги до кута в 40°. Орієнтиром може слугувати натягнута резинка. Фіксується час утримання прямих ніг в діапазоні 30–40, тільки на ступні дитини, опускаються, перетинаючи резинку, секундомір зупиняється. Обігрується ситуація з розвідним містком, під яким повинен проплисти корабель.

Тест на визначення гнучкості (рухливості) тулуба «Кошенятко». На підлозі позначають розмітку: центральну лінію плечової осі і перпендикулярну до неї лінію, на яку наносять сантиметрові поділki по обидва боки від центральної лінії. Сидячи на підлозі, ступнями ніг (п'ятами) слід торкатися центральної лінії, ноги випрямлені в колінах. Ступні вертикальні, відстань між ними становить 20-30 см. Виконується три пружні нахили, результат фіксується на перпендикулярній лінії по кінчиках пальців, з утриманням зігнутого положення протягом 3-х секунд. Обігрується ситуація з «маленьким кошенятком, який хоче дотягнутися до рибки, що знаходиться попереду».

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Як відомо витривалість визначається функціональної стійкістю нервових центрів, координацією функцій рухового апарату і внутрішніх органів. У дошкільному віці енергетичні ресурси організму витрачаються на віковий розвиток, тому дуже велике навантаження може зашкодити процесам зростання. У дітей з різними типами нервової системи неоднакова межа працездатності. Встановлено, що за одноманітної м'язової діяльності у дітей швидше настає стомленість, яку супроводжує охоронне гальмування [4, 13]. Саме тому для оцінки загальної витривалості достатньо визначити коефіцієнт загальної витривалості (КВ) дитини, який розраховується за частотою пульсу та пульсового тиску: $KB = P \times 100 / PT$, (де P — пульс, PT — пульсовий тиск) [4].

Запропоновані рухові тести ми пропонуємо виконувати в певній послідовності за методикою М.М. Єфименка по «краніо-каудальному» принципу (від голови – до ступней, тобто тести – руки, тести – тулуб, тести – ноги, центральні тести (статична рівновага, координація рук–тулуба–ніг). Актуальна послідовність тестування: 1) гнучкість, 2) сила, 3) спритність, 4) швидкість, 5) витривалість [7].

Згідно викладеного вище послідовність виконання тестів така: 1) кистьова динамометрія «Силач»; 2) вибухова сила рук і плечового поясу «Здоров'ячок»; 3) один із тестів на розвиток дрібної моторики «Пірамідка», «Горобчик», «Кравець»; 4) точність рухів «Мисливець»; 5) часова рухова реакція «Злови рибку»; 6) швидкість одиночного руху «Швидка рука»; 6) рухливість хребта «Кошенятко»; 7) силова витривалість тулуба і ніг «Місток»; 8) вибухова сила ніг «Білка і горіх»; 9) швидкісна сила «Іван-покиван»; 10) частота рухів «Сороконіжка»; 11) координація рухів «Піймай комарика»; 12) один із тестів на статичну рівновагу «Папуга», «Лелека».

Висновки. Одним з пріоритетних завдань фізичного виховання є розробка, обґрунтування і впровадження в практику сучасних підходів до оцінки фізичної підготовленості дітей з позиції вікової фізіології, особливостей функціонування дитячого організму, інформативності, валідності та різноманітності тестів. До програми тестування нами були обрані рухові тести, що відповідають вікові дітей, інформують про рівень розвитку психофізичних якостей, їх виконання залучає до роботи основні м'язові групи. Запропоновані тести прості, доступні, економічні та включають ігровий сюжет, що особливо важливо у дошкільному дитинстві. Для визначення розвитку сили: «Силач», «Здоров'ячок», «Білка і горіх»; спритності: «Пірамідка», «Горобчик», «Кравець», «Мисливець», «Піймай комарика», «Папуга», «Лелека»; швидкості: «Злови рибку», «Швидка рука», «Сороконіжка»; гнучкості: «Кошенятко»; силової витривалості «Місток».

Перспективи подальших досліджень будуть пов'язані з визначенням фізичної підготовленості дітей дошкільного віку із використанням запропонованої батареї тестів.

Література

1. Бабин А. В. Методика оценки физической подготовленности школьников // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2006. №23. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/metodika-otsenki-fizicheskoy-podgotovlennosti-shkolnikov> (дата обращения: 03.02.2017).
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.
3. Боднар І. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп : [монографія] / Іванна Боднар. – Л. : ЛДУФК, 2014. – 316 с.
4. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – Т. : Мандрівець, 2011. – 128 с.
5. Гавришко С.Г. Оцінка рівня фізичної підготовленості хлопчиків 4-6 років / С.Г. Гавришко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., – 2005. – № 8. – С. 52–55.
6. Дубогай О. Д. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі. / О. Д. Дубогай. – К. : Шкільний світ, 2005. – 110 с.

7. Ефименко Н.Н. Педагогическая диагностика физического развития и здоровья детей в норме и при патологии. – Томск : «Иван Федоров», 2015. – 160 с.
8. Пасічник В. М. Теоретичні аспекти використання вправ та ігор з елементами баскетболу у фізичному вихованні дітей дошкільного віку / Пасічник В.М., Пасічник В.Р. // Баскетбол: історія, сучасність, перспективи: матеріали I Всеукраїнської з міжнародною участю науково-практичної інтернет-конференції. – Дніпро : ДДІФКіС, 2016. – С. 238–241.
9. Пасічник В. Формування структури фізичної підготовленості дітей 5-річного віку / В. Пасічник // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2014. Вип. 18, т. 1. – С. 211–217.
10. Пат. 77988 Україна, МПК А61В 5/103. Спосіб оцінки фізичної підготовленості дітей дошкільного віку / Беседа В.В., Романчук О.П (UA) – № u201207533; заявл. 20.06.2012; опубл. 11.03.2013, Бюл. № 5.
11. Петренкина Н.Л., Филиппова С.О. Современные подходы к оценке физического состояния детей дошкольного возраста // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 6.; URL: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=7361> (дата обращения: 20.01.2017).
12. Рунова М. О. Рухова активність дитини в дитячому садку : посіб. для працівників дошкільних закладів, викладачів, студентів / М. О. Рунова. – Х. : Ранок, 2007. – 192 с.
13. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. / Э. Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М. : Академия, 2006. – 368 с.
14. Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста : метод. реком. для руководителей и педагогов ДОУ / Т. А. Тарасова. – М. : Сфера, 2006. – 176 с.
15. Физическое воспитание и спорт в школах зарубежных стран: тематич. подборка. – М., 1990. – Вып. 1–6. – 348 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПОНЕНТІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ З ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ ТА ЇХ СТАВЛЕННЯ ДО СВОГО ЗДОРОВ'Я

Ричок Тетяна

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотації:

У статті розглядається характеристика компонентів фізичного стану школярів з порушенням слуху та відмінність їх у порівнянні з однолітками зі збереженим слухом. Рівень інформованості та уявлення про фактори зміцнення і збереження здоров'я, активності школярів з вадами слуху по відношенню до власного здоров'я та фізкультурно-спортивної діяльності. Пріоритетними видами спорту для школярів з вадами слуху являються наступні: футбол, баскетбол, настільний теніс, плавання, серед пріоритетних видів рухової активності: катання на велосипеді; туризм; катання на роликах та ковзанах; оздоровча ходьба та біг; боулінг.

CHARACTERISTICS OF PHYSICAL STATUS COMPONENTS OF SCHOOLBOYS WITH HEARING DISORDERS AND THEIR ATTITUDE TO HIS HEALTH
Rychok Tetyana The article describes the characteristics of the components of the physical state of schoolchildren with hearing impairment and their difference compared to peers with a preserved hearing. The level of awareness and understanding of the factors of strengthening and maintaining health, the activity of schoolchildren with hearing impairment in relation to their own health and physical culture and sports activities. Priority sports for students with hearing impairment are the following: football, basketball, table tennis, swimming, among the priority types of motor activity: cycling; Tourism roller skating and skating; Wellness walking and running; bowling.

ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПОНЕНТОВ ФІЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА И ИХ ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ
Рычок Татьяна В статье рассматривается характеристика компонентов физического состояния школьников с нарушением слуха и отличие их по сравнению со сверстниками с сохраненным слухом. Уровень информированности и представления о факторах укрепления и сохранения здоровья, активности школьников с нарушениями слуха по отношению к собственному здоровью и физкультурно-спортивной деятельности. Приоритетными видами спорта для школьников с нарушениями слуха являются следующие: футбол, баскетбол, настольный теннис, плавание, среди приоритетных видов двигательной активности: катание на велосипеде; туризм катание на роликах и коньках; оздоровительная ходьба и бег; боулинг.