

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет фізичного виховання

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

на тему: **РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО  
ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ МЕТОДУ ІГРОВОГО  
ТЕСТУВАННЯ**

Виконала: студентка II курсу,  
групи 8.0178-1ф-з  
спеціальності 017  
«Фізична культура і спорт»  
освітньої програми  
«Фізичне виховання»  
Барановська Г.О.  
Керівник: д.фіз.вих.,  
професор кафедри ТМФКіС  
Тищенко В.О.  
Рецензент: д.пед.наук,  
Професор Маковецька Н.В.

Запоріжжя – 2020 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання

Відділення заочне

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

Освітньо-кваліфікаційний рівень магістр

Спеціальність 017 “Фізична культура і спорт”

Освітньої програми “Фізичне виховання”

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
Завідувач кафедри ТМФКіС

\_\_\_\_\_ А.П. Конох  
“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2019 року

**ЗАВДАННЯ**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ**  
**БАРАНОВСЬКА ГАННА ОЛЕКСАНДРІВНА**

1. Тема проекту (роботи) «Розвиток рухових якостей дітей дошкільного віку з використанням методу ігрового тестування»  
керівник проекту (роботи) Тищенко Валерія Олексіївна, д.фіз.вих., професор кафедри ТМФКіС, затверджені наказом вищого навчального закладу №831-с від “31” травня 2019 року.

2. Строк подання студентом проекту (роботи) 17 грудня 2019 року.

3. Вихідні дані до проекту (роботи). Метод ігрового тестування є дієвим засобом контролю рівня показників фізичних якостей дітей дошкільного віку, що позитивно впливає на підвищення емоційного фону занять з фізичної культури та підвищує рівень їх рухової підготовленості в умовах занять з фізичної культури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):

1. Розробити метод ігрового тестування для оцінки занять з фізичної культури.

2. Вивчити вікові та статеві особливості прояву рухових якостей дітей дошкільного віку за допомогою методу ігрового тестування.

3. Провести порівняльний аналіз показників рухових якостей дітей дошкільного віку під впливом занять з фізичної культури у санаторному дошкільному навчальному закладі (ясла-садок) №199 «Вогник»

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 5 таблиць, 4 рисунки.

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Тищенко В.О., д.фіз.вих., професор кафедри ТМФКіС		
Літературний огляд	Тищенко В.О., д.фіз.вих., професор кафедри ТМФКіС		
Визначення завдань та методів дослідження	Тищенко В.О., д.фіз.вих., професор кафедри ТМФКіС		
Проведення власних досліджень	Тищенко В.О., д.фіз.вих., професор кафедри ТМФКіС		
Результати та висновки роботи	Тищенко В.О., д.фіз.вих., професор кафедри ТМФКіС		

7. Дата видачі завдання 12.09.2018 р.

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Вибір і обґрунтування теми	вересень 2018	виконано
2	Вивчення літератури з теми роботи	вересень 2018	виконано
3	Визначення завдань та методів дослідження	вересень 2018	виконано
4	Проведення власних досліджень	жовтень 2018-березень 2019	виконано
5	Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження	березень – квітень 2019	виконано
6	Написання останніх розділів роботи	вересень – листопад 2019	виконано
7	Підготовка до захисту роботи на кафедрі	Згідно графіку	виконано
8	Захист дипломної роботи на ДЕК	Згідно графіку	виконано

Студентка \_\_\_\_\_ Барановська Г.О.  
(підпис) (прізвище та ініціали)

Керівник роботи \_\_\_\_\_ д.фіз.вих., проф. кафедри Тищенко В.О.  
(підпис) (прізвище та ініціали)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ ст.викл. Парій С.Б.  
(підпис) (прізвище та ініціали)

## ЗМІСТ

Реферат.....	4
Abstract.....	5
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів.....	6
Вступ.....	7
1 Огляд літератури.....	9
1.1 Вікові особливості фізичного розвитку дітей дошкільного віку.....	9
1.2 Розвиток особистості дошкільника в системі фізичного виховання.....	13
1.3 Сучасні підходи до оцінки рухових якостей дітей дошкільного віку.....	20
2 Завдання, методи та організація дослідження.....	27
2.1 Завдання дослідження.....	27
2.2 Методи дослідження.....	27
2.3 Організація дослідження.....	31
3 Результати дослідження.....	34
Висновки.....	44
Перелік посилань.....	46
Додатки.....	51

## РЕФЕРАТ

Дипломна робота – 55 сторінок, 5 таблиць, 4 рисунки, 44 літературних джерела.

Мета дослідження – дослідити рівень розвитку рухових якостей дітей дошкільного віку за допомогою методу ігрового тестування.

Суб'єкт дослідження – діти дошкільного віку санаторного дошкільного навчального закладу (ясла-садок) №199 «Вогник» Запорізької міської ради Запорізької області.

Об'єкт дослідження – навчально-виховний процес занять з фізичної культури у санаторному дошкільному навчальному закладі (ясла-садок) №199 «Вогник» Запорізької міської ради Запорізької області.

Предмет дослідження – динаміка показників рухових якостей у дітей дошкільного віку під впливом занять з фізичної культури за допомогою методу ігрового тестування.

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, тестування показників рухових якостей, методи математичної статистики.

В результаті проведеного дослідження встановлено, що використання під час контролю рівня рухової підготовленості методу ігрового тестування дітей 4-х років позитивно впливає на підвищення емоційного фону занять з фізичної культури.

Результати дослідження можуть бути використанні інструкторами з фізичної культури в навчально-виховному процесі, спрямованого на контроль рухових якостей дітей дошкільного віку за допомогою методу ігрового тестування.

ДІТИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ, РУХОВІ ЯКОСТІ, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

## ABSTRACT

Thesis consists of 55 pages, 5 tables, 4 applications, 44 references.

The aim of the study – to research the level of development of motor abilities for preschool children using the method of game testing. Participants of the study – children of high school age

The object of the study – the educational process of physical training in preschool.

The subject of research – preschool children of sanatorium preschool educational institution (nursery).

Methods of research – theoretical analysis of scientific and methodical literature, pedagogical supervision, pedagogical experiment, testing indicators, and methods of mathematical statistics.

The effectiveness of the process of Physical Education in preschool education is determined by objective monitoring and evaluation system of physical fitness of children.

The system of testing would provide an objective level of physical fitness of children, enhance motor activity, and optimization of physical development and health promotion. Therefore there is a necessity to improve the system of testing physical fitness for preschool children. Urgent is the development of objective criteria for assessing the tools and motor abilities for preschool children.

The study found that the use in controlling the level of motor fitness gaming method of testing children 4 years of age has a positive effect on the increasing of emotional background of physical fitness.

Results of the study can be used by instructors for physical education in the educational process, aimed at the control of motor abilities of preschool children using the method of game testing.

PRESCHOOL CHILDREN, QUALITIES, PHYSICAL EDUCATION

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ  
І ТЕРМІНІВ

% – відсоток

Д – дівчатка

СДНЗ – санаторний дошкільний навчальний заклад

см – сантиметр

$\bar{X}$  – середнє арифметичне значення

X – хлопчики

m – помилка середнього арифметичного

t – критерій Ст'юдента

## ВСТУП

Актуальність оптимізації здоров'я і фізичного розвитку дітей в умовах дошкільних освітніх установ в сучасних соціально-економічних умовах розвитку суспільства стоїть особливо гостро. Серйозною проблемою є незадовільний стан здоров'я і фізичного розвитку значної частини дітей дошкільного віку [2]. Наряду з недостатньою діагностикою рухового розвитку, ситуація ускладнюється багатьма причинами: низьким рівнем населення, скороченням дитячих дошкільних установ, відсутністю фізкультурних працівників в штаті дитячих садів і т.д.

Однією з найважливіших проблем є впровадження в систему дошкільної освіти різних педагогічних технологій фізичного виховання, де превалює усереднений підхід до рухового розвитку дітей без врахування індивідуальних особливостей розвитку дитини, внаслідок недостатнього рівня проведення діагностики або взагалі її відсутності. Крім того, в масових дошкільних установах, а також при відборі в спортивні секції, в спеціалізованих дитячих організаціях рівень медико-педагогічного контролю, діагностика рівня рухового розвитку залишають бажати кращого [8]. Дошкільний вік – найбільш відповідальний етап розвитку організму та один із найважливіших у становленні особистості людини. У цей період закладаються основи здоров'я, повноцінного фізичного розвитку, фізичної підготовленості, відбувається стабілізація біологічних передумов особистісного розвитку, формування психічних процесів, а найкращі умови для цього створюються в процесі фізичного виховання.

Ефективність процесу фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах детермінована об'єктивністю системи контролю і оцінки фізичної підготовленості дітей. Тому актуальним є розробка об'єктивних засобів і критеріїв оцінювання рухових можливостей дітей дошкільного віку [21].

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.

Саме це обумовило актуальність обраної теми дослідження.

Мета дослідження – дослідити рівень розвитку рухових якостей дітей дошкільного віку за допомогою методу ігрового тестування.

Об'єкт дослідження – навчально-виховний процес занять з фізичної культури у санаторному дошкільному навчальному закладі (ясла-садок) №199 «Вогник» Запорізької міської ради Запорізької області.

Суб'єкт дослідження – діти дошкільного віку санаторного дошкільного навчального закладу (ясла-садок) №199 «Вогник» Запорізької міської ради Запорізької області.

Предмет дослідження – динаміка показників рухових якостей у дітей дошкільного віку під впливом занять з фізичної культури.

Теоретична і практична значущість роботи полягають в тому, що дане дослідження дозволило оцінити ефективність засобів і критеріїв оцінювання рухових можливостей дітей дошкільного віку методом ігрового тестування.

## 1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

### 1.1 Вікові особливості фізичного розвитку дітей дошкільного віку

Період від народження дитини до вступу у школу – найбільш відповідальний етап розвитку організму і один з найважливіших у становленні особистості людини. Знання особливостей росту та розвитку дітей різних вікових груп необхідно дошкільним працівникам для того, щоб правильно здійснювати фізичне виховання малюків, спостерігати за їхнім психічним станом та фізичним розвитком. Організм дитини розвивається безперервно. Рівень і темпи цього розвитку в різні періоди життя неоднакові. Це поширюється і на окремі вікові групи дітей, які значно відрізняються одна від одної.

Протягом перших шести років у дитини не тільки інтенсивно збільшується вага внутрішніх органів: легені, серце, нирки, печінка та ін., ай удосконалюються їхні функції. Змінюється опорно-руховий апарат, збільшуються довжина та вага тіла, розвиваються функції аналізаторів, мова та удосконалюються психічні процеси (пам'ять, мислення, сприймання тощо) і т.д.

Фізичний розвиток у ранньому та дошкільному віці характеризується безперервною зміною основних антропометричних показників: довжини та маси ваги, окружності голови, грудної клітини [19, 33].

Довжина тіла дитини за перший рік життя збільшується у середньому на 20-25 см. У 6 років ці темпи значно збільшуються і за рік дитина підростає на 8-10 см. Це пов'язано з ендокринними змінами, що відбуваються в її організмі. Наприкінці дошкільного віку довжина тіла у порівнянні з новонародженими збільшується у 2-2,5 разу.

Вага тіла дитини на першому році життя потроюється (у порівнянні з вагою при народженні) і складає у середньому 10-10,5 кг. Після кожного року життя вага тіла щорічно збільшується на 2-2,5 кг. Наприкінці дошкільного віку вона збільшується у два рази в порівнянні з вагою тіла однорічної дитини.

Окружність грудної клітини дитини змінюється нерівномірно. Найбільші темпи її збільшення припадають на перший рік життя, коли вона збільшується на 12-15 см. Приблизно на цю величину збільшується окружність грудної клітини за весь дошкільний період. Окружність грудної клітини (у стані спокою) залежить від угодованості дитини та її фізичного розвитку.

Окружність голови у новонароджених складає  $\frac{1}{4}$  довжини тіла, у два роки –  $\frac{1}{5}$ , а наприкінці дошкільного віку –  $\frac{1}{6}$  довжини тіла. Збільшення об'єму черепа найбільш інтенсивний протягом першого року життя і порівняно інтенсивний до чотирьох років (це пов'язано із збільшенням ваги головного мозку). Потім темпи його зростання значно зменшуються.

Дітям дошкільного віку властива низька витривалість м'язової системи. Статичне напруження м'язів дитина може утримувати лише нетривалий час. Тому малюки не можуть тривало виконувати одноманітні рухи, йти спокійним та рівномірним кроком. Вони змінюють позу під час стояння та сидіння.

Органи дихання у дітей мають ряд особливостей. До шести-семи років в основному закінчується процес формування тканини легень та дихальних шляхів [4, 27]. У цьому віці черевне дихання поступово змінюється, а в період від чотирьох до шести років поступово починає переважати грудне. Структура тканини легень дошкільника ще не досягає повного розвитку: носові ходи, трахея та бронхи порівняно вузькі, що утруднює надходження повітря до легень: ребра значно опущені, діафрагма розміщена високо, порівняно невисока життєва ємність легень. Все це зумовлює неглибоке дихання, що повною мірою компенсується його частотою, яка з віком зменшується.

Життєва ємність легень у дітей трьох-чотирьох років – 400-500 мл, чотирьох-шести років – 800-1000 мл, у дорослих – 3000-5000 мл. Життєву ємність легень у дітей до трьох років практично визначити не вдається.

У дитини проходить значно більше крові через легені, ніж у дорослого. Це дає змогу задовольнити потребу дитячого організму в кисні внаслідок інтенсивного обміну речовин. Підвищена потреба в кисні під час фізичних навантажень задовольняється за рахунок частоти і меншою мірою – зміни

глибини дихання. Під впливом різноманітних фізичних вправ зростає екскурсія грудної клітини, зміцнюється дихальна мускулатура, збільшується газообмін у легенях.

Вага серця збільшується з 20 г у новонародженої дитини до 92 г у шість років, завдяки чому збільшується сила серцевих скорочень і підвищується його працездатність. Судини в дитини ширші, ніж у дорослих, і кров по них тече набагато швидше.

Крові відносно теж більше (на 1 кг ваги дорослого припадає близько 50 г, а в дошкільника – 60-80 г). Проте шлях по судинах значно коротший, а швидкість кровообігу більша.

Частота серцевих скорочень у перші місяці життя складає 120-140 разів за хвилину, на кінець першого року життя – 100-130, у дітей двох-чотирьох років – 90-120, а п'яти-шести років – 80-100 разів за хвилину у стані спокою. Причому у дівчаток пульс на 5-7 ударів більший, ніж у хлопчиків.

Артеріальний тиск із віком трохи підвищується: на першому році життя він становить 80-85/55-60 мм рт. ст., у три-шість років він коливається у межах 80-100/50-70 мм рт.ст. [33]. Поступово покращується працездатність серця, підвищується його адаптаційна здатність до фізичних навантажень і скорочується відновний період після виконання рухів.

Слід знати також характерні особливості психіки дошкільників, їм важко примусити себе сидіти на одному місці, тривалий час виконувати якусь роботу. Процеси збудження в центральній нервовій системі дитини переважають над процесами гальмування. Тому слід поступово виробляти у малюків уміння стримувати себе, обмежувати свої бажання, привчати до слухняності, виконувати вимоги вихователя під час виконання фізичних вправ.

Прагнення дитини взяти участь у діяльності оточуючих її людей обмежене через недостатній розвиток фізичних сил та життєвий досвід. Внаслідок цього залучення її до практичної діяльності, особливо в молодшому дошкільному віці, реалізується у формі гри, яка має важливе значення як засіб не тільки фізичного виховання, а й розумового, морального та естетичного.

Відомо, що у перші роки життя для дитини характерні пластичність та досить висока здатність до навчання [30]. Правильно організований педагогічний вплив у ці роки має незмірно більш глибокий та ефективний вплив на її розвиток, ніж у подальших вікових етапах.

Своєрідність педагогічної роботи з фізичного виховання дітей від народження до двох років обумовлено специфікою розвитку періоду раннього дитинства, коли закладаються основи здоров'я, гармонійного фізичного розвитку, цілеспрямованої поведінки, співчуття, доброти та інших позитивних якостей людини.

Фізичне виховання дітей раннього віку спрямоване на застосування фізичних вправ та масажу, чітке дотримання режиму дня, раціональне харчування, правильне використання природних факторів: сонця, повітря та води [32, 40]. Воно сприяє зміцненню здоров'я, загартуванню, кращому фізичному і нервово-психічному розвитку, удосконаленню діяльності організму в цілому та окремих його органів, забезпечує всебічний розвиток дітей.

Дитина народжується з потребою до рухової активності. Вона багато рухається, виявляє активний пошук до різноманітних (зорових, слухових, тактильних та ін.) подразників. Все це є вродженою особливістю маленької дитини і сприяє швидкому фізичному та розумовому її розвитку. Обмеження рухової діяльності малюків (гіподинамія), бідність та одноманітність вражень від оточуючого призводять до значного відставання у психічному їх розвитку.

Педагогічний процес навчання дітей основних рухів та розвиток рухових якостей здійснюється на основі реалізації дидактичних принципів, де виражені об'єктивні закономірності, що визначають систему вимог щодо організації, змісту та методики навчання [34, 44]. Методика навчання рухових дій є частиною загальної дидактики, вона містить ті ж самі принципи навчання, що й загальна дидактика. Однак змістовна сторона кожного принципу та шляхи його реалізації мають свою специфіку.

## 1.2 Розвиток особистості дошкільника в системі фізичного виховання

Дошкільний вік – найбільш відповідальний етап розвитку організму та один із найважливіших у становленні особистості людини. У цей період закладаються основи здоров'я, повноцінного фізичного розвитку, фізичної підготовленості, відбувається стабілізація біологічних передумов особистісного розвитку, формування психічних процесів [1, 9], а найкращі умови для цього створюються в процесі фізичного виховання.

Науковці Е.С. Вільчковський [4], Т.Ю. Круцевич [11], Б.М. Шиян [35] зазначають, що фізичне виховання здійснюється у зв'язку з моральним, розумовим, естетичним та трудовим вихованням, тільки за цієї умови воно сприятиме формуванню всебічно розвиненої дитини.

На сьогодні спостерігається негативна тенденція до зниження як фізичного, так і психічного стану дітей, що призводить до виснаження організму, який росте, і його нервової системи, зниження стрес-стійкості, уповільнення розвитку розумових здібностей. Саме тому, розглядаючи дефініцію «здоров'я» людини потрібно як процес формування особистості, тобто цілісної людини в єдності тіла, душі й духу з відповідною ієрархією матеріальних (природних) і духовних цінностей.

Аналіз наукової та методичної літератури засвідчує, що фізичне виховання традиційно розглядається лише як засіб оптимізації фізичного статусу особистості і практично не використовується її широкий потенціал для інтелектуального й соціально-психологічного розвитку, чим обмежується можливість гармонійного розвитку особистості. Саме тому головною метою системи фізичного виховання дітей дошкільного віку повинно бути формування цілісної особистості, що передбачає активний вплив не тільки на фізичний потенціал дитини, але й на її почуття і свідомість, психіку та інтелект. Це своєю чергою сприятиме формуванню стійкої позитивної мотивації, ціннісних орієнтацій, інтересів і потреб у сфері фізичної активності та здорового способу життя [4, 19].

Проблема гармонічної єдності фізичного, розумового, морального й естетичного розвитку була актуальною ще в часи античності, середньовіччя, епохи відродження. Так, спочатку рухову діяльність загалом, а потім фізичні вправи зокрема вважали дієвим активатором інтелектуальної діяльності [4, 5, 33]. Ця ідея отримала свій розвиток завдяки працям П.Ф. Лесгафта, який вважав фізичне виховання унікальним розвивальним середовищем, де можливий різнобічний вплив на особистість. Процес фізичного виховання це не тільки навчання рухових дій і виховання фізичних здібностей, а й розвиток інтелектуальних і моральних якостей особистості. Особливої актуальності набуває ця проблема в теперішній час, оскільки вчені акцентовано підкреслюють, що фізичне виховання, впливаючи на біологічну сферу організму, одночасно повинно за рахунок підвищення його якісної сторони та багатогранності впливати на процес розвитку розумових, моральних і естетичних якостей [19].

Сучасні погляди на проблему комплексного розвитку дітей дошкільного віку у процесі фізичного виховання проаналізовано у працях вітчизняних та зарубіжних науковців. Окремі аспекти вирішення цієї проблеми розглянуто в дослідженнях [20, 21]. Ураховуючи актуальність і значущість цієї проблеми ми проаналізували сучасні інноваційні підходи в практиці фізичного виховання. Так, із сучасних педагогічних розробок гармонійне поєднання фізичного, інтелектуального, мовленнєвого, соціального, емоційного, артистичного, морального, естетичного та духовного виховання дітей яскраво відображено в методиках Ж.Л. Козіної із співавторами «Маленькі чарівники» [17]. Суть методик полягає у виконанні вправ не під рахунок, а під віршовані рядки, де кожному рядкові вірша відповідає фізична вправа. Крім того, у названих методиках представлено оригінальну послідовність вправ, які побудовані на природних рухах дитини. Ці вправи побудовано за принципом імітації рухів тварин та явищ природи. Фізичний розвиток відбувається внаслідок виконання великої кількості вправ, що дають інтенсивне силове, швидкісне, координаційне навантаження; інтелектуальний розвиток досягається за рахунок

запам'ятовування послідовності вправ й віршів, що їх супроводжують; мовленнєвий – за рахунок глибокого проникнення в підсвідомість словесних формулювань у віршованій формі при виконанні рухів, що сприяє розвитку мовлення; соціальний розвиток відбувається завдяки природній тематиці віршів, що розвиває відкритість і доброзичливість у дитини.

Зміст і засоби програми комплексного розвитку особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання обґрунтовано Н.Є. Пангеловою [19], що дає змогу систематизувати і програмувати педагогічні впливи на свідомість, волю та почуття вихованців, сприяти їх фізичному, духовно-моральному та інтелектуальному розвитку. У запропонованій автором програмі йдеться про включення у фізкультурно-оздоровчу роботу як традиційних, так й інноваційних засобів. Удосконалення змісту виховної роботи в процесі занять фізичною культурою відбувалося в таких напрямках: упровадження інноваційних технологій фізичного виховання («театр фізичного виховання», система «вільного фізичного виховання», метод психологічного тренінгу, «дитяче експериментування»); упровадження методик психопрофілактичної роботи (казкотерапія, сміхотерапія, музикотерапія, кольоротерапія, евримічна гімнастика, адаптовані методики психофізичної гімнастики); застосування елементів дитячого туризму; упровадження елементів спортивно-орієнтованого фізичного виховання, які сприяють інтелектуальному й духовному зростанню дитини, комплексному розвитку її особистості. Була розроблена класифікація засобів формування розумових і моральних якостей дітей у процесі фізичного виховання. Засоби і методи розумового та морального виховання знайшли своє застосування в запропонованих підходах до організації і проведення занять фізичними вправами, а саме: сюжетних та ігрових фізкультурних заняттях; методиках психопрофілактичної роботи; туристсько-краєзнавчої діяльності дітей; спортивно-ігровій фізичній підготовці дошкільників.

Реалізації творчих задумів сприяє метод творчих завдань, основою якого є рухова уява. «Рухова уява забезпечує насагу (і одухотворення) дитячих



рухів, що робить їх по-справжньому керованими». Для цього В.Т. Кудрявцев [14] пропонує спеціальні ігрові завдання: на подолання стереотипу дії (руху) з предметом, на вигадування нових способів застосування предметів, на назви рухам, що виконуються. При цьому автори зазначають, що найбільш ефективним засобом розвитку рухової уяви є рухливі ігри, у процесі розгортання яких, вони пропонують створювати ситуації розриву рухової діяльності дітей, яка порушує її звичний план. Дитині пропонувалося вигадати певну фізичну вправу з творчою компонентою, виконання якої передбачає не тільки індивідуальні, але і колективні дії (на місці і в русі – у колоні, шерензі, у колі з різноманітним інвентарем). При цьому, вигадуючи ігрові вправи, дитина набуває вміння реалізувати свій задум. Виконання таких творчих рухових завдань становить собою потужний фактор емоційного, психомоторного, інтелектуального розвитку дитини. Процес виконання таких завдань активізує творчу імпровізацію, знаходження нових, креативних рішень, які збагачують ігрові завдання високим руховим, креативним та інтелектуальним змістом, а дитина при цьому отримує яскраві емоції та задоволення від їх виконання.

Ще одним пріоритетним підходом гармонійного розвитку дитини за програмою «Школа розумного руху» є «метод рухових задачок», кузапропонований О.П. Аксьоновою [23], коли перед дитиною або групою дітей ставиться певна пропозиція, а вирішити її треба більш-менш самостійно. Умовно варіанти постановки пропозицій, а отже – методичних прийомів, представлено таким чином: педагог формулює мету (кінцевий результат рухової діяльності), а засоби (за допомогою чого) й шляхи (як, яким чином) її досягнення діти знаходять самі; педагог зазначає шлях, діти самостійно формулюють мету, обирають засоби щодо її досягнення; педагог зазначає засоби, діти самостійно знаходять шляхи, формулюють мету «авторської» рухової дії. Такий підхід сприяє підтримці інтересу до змісту навчального матеріалу, до прийомів рухової і пізнавальної діяльності, формуючи тим самим у дітей позитивну мотивацію.

Авторську методику фізкультурних занять [21], засновано на інтеграції рухової і пізнавальної діяльності, комплексному використанні змісту розділів освітньої програми з фізичного виховання і основам безпеки життєдіяльності. Цю методику розроблено в рамках реалізації «Програми фізкультурних занять по формуванню безпечної поведінки у дітей старшого дошкільного віку». Інтегровані заняття проводилися з дітьми за такими напрямками: «Дитина на вулиці» та «Формування навичок реакції на рухомий об'єкт» (ігри, естафети з несподіваною зміною ситуації); «небезпека пожежі» і «формування рухових умінь при надзвичайній ситуації» (уміння переміщатися сходами із різним ступенем нахилу, акробатичні вправи, стрибки, вправи із затримкою дихання, подолання смуги перешкод та ін.); «надання першої допомоги» й «рухові уміння з виконання перев'язок, транспортування потерпілого та ін.).

Альтернативним підходом комплексного розвитку особистості дошкільника є оздоровчо-розвивальна програма «Вырастай-ка!» [21]. Основною метою програми є сприяння гармонійному формуванню особистості. Відповідно до мети виокремлено два блоки завдань: специфічні, суть яких полягає в навчанні рухових дій, вихованні фізичних якостей, оздоровленні дітей, і загально-педагогічні, що передбачають підвищення рівня розумового розвитку дошкільників (через систему елементарних знань у галузі фізичної культури і в суміжних областях; розвиток пізнавальних процесів, активізацію розумової діяльності на основі рухової активності; сенсорний розвиток за допомогою фізичних вправ із застосуванням гімнастичного обладнання; становлення мовлення, збільшення словникового запасу дітей), виховання особистісних якостей, моральних цінностей, естетичної культури.

Для ефективного вирішення цих завдань традиційний зміст навчального процесу з фізичного виховання було доповнено додатковими вправами, представленими у вигляді трьох блоків: «Азбука рухів», «Школа рухів», «Занурення в рух». Комплексні заняття, розраховані на інтеграцію гімнастики, хореографії, музичної казки, театру, розвивальних ігор, здійснені на тлі естетичного сприйняття гімнастичних вправ, інтелектуальних переживань:

«здивування – інтерес – роздум – радість – відкриття – бажання – дія», які пов'язані з вирішенням кожного нового рухового завдання, розвивають довірливість уваги, навчають мистецтву розслаблення, удосконалюють емоційно-вольову сферу дітей, сприяють вираженню через тіло свого внутрішнього емоційного стану, збагачують і полегшують спілкування дитини з навколишнім світом, розширюють її соціальні контакти, надають впевненість у собі та своїх силах.

У контексті дослідження інтерес становлять технології комплексного розвитку особистості дошкільника у фізичному вихованні із застосуванням спеціального приладдя та інвентарю, оскільки в дошкільному віці спостерігається інтенсивне освоєння навколишнього світу, прагнення взаємодіяти з різними предметами. Так, у дослідженні О.Г. Лахно [15] обґрунтовано систему авторських інноваційних технологій для інтегрального розвитку психомоторних здібностей дітей 2–5-го років життя. Запропоновані автором технології функціонально цілісно, інтегрально єднають різні елементи навчання й виховання – розвиток фізичних якостей і формування рухових навичок у поєднанні з вивченням кольорів (технічний пристрій «Розумне кільце»), навчанням рахувати, зіставляти форму і розмір предметів (комплект геометричних фігур із підставками «Веселі куточки»), розвитком здатності до класифікації і систематизації, розвитком дрібної моторики (комплект м'яких іграшок «Парочки»).

Інноваційним підходом комплексного системного виховання дітей, що поєднує фізичний і розумовий розвиток є авторський проект дитячого ігрового майданчика «Ойкумена» [17], який був розроблений у результаті застосування методів художнього та технічного моделювання з урахуванням народних традицій, методологічних основ та сучасних образно-фізкультурних методик у Харківській державній академії дизайну та мистецтв. Майданчик містить «станції», на яких необхідно виконувати завдання з математики, композиції, логічного мислення тощо. «Станції» мають розміри, відповідні зросту дитини, і тому для того щоб виконати завдання, дитина повинна виконати певні рухи.

Крім того, майданчик має приладдя, яке називається «Монреальська карусель». Качання на цій каруселі розвиває відчуття рівноваги, спритність, уміння дітей працювати разом.

Ми обґрунтували зміст та організаційно-методичні засади програми комплексного розвитку фізичних і розумових здібностей дітей старшого дошкільного віку «Розумний м'яч» [20]. Рухова діяльність дітей була організовувана у вигляді взаємодії двох складових – спеціально визначених рухових дій та інтелектуальної компоненти. При цьому інтелектуальна складова не пригнічувала і не зменшувала рухової активності дітей, а виступала як дієвий мотиваційний фактор до рухової діяльності, структура заняття не змінювалася, вищим ієрархічним компонентом були рухи. Добір засобів реалізовувався таким чином, щоб вони за своїм змістом знаходилися в «зоні найближчого розвитку» дитини як фізичного, так і розумового. При розвитку фізичних здібностей основний акцент був зроблений на тих, які найбільшою мірою взаємопов'язані з розвитком психічних процесів дітей, тобто обґрунтований вибір оптимальних видів рухів, найбільш відповідних особливостям протікання психічних процесів. Вплив на розумову сферу дитини досягався за рахунок поліфункціонального змісту практичного матеріалу.

Взаємозв'язок фізичного й розумового виховання виявлявся в реалізації міжпредметних зв'язків, коли рухові дії в ігрових вправах, рухливих іграх та естафетах виконують у супроводі запитань, віршів, лічилок, загадок. Використання інтегрально-розвивальних м'ячів як предметів, що мають специфічні особливості (кольорова гама, дидактичні символи), дозволило формувати знання та уявлення в таких напрямках: формування просторових орієнтирів; формування сенсорних еталонів; формування часових орієнтирів та їхніх складових; формування діалогічного та зв'язного мовлення, збагачення словникового запасу; формування математичних уявлень; формування знань про літери; засвоєння алфавіту; поділ слів на склади.

Системний аналіз представлених у спеціальній науковій і методичній літературі даних, в яких висвітлюється проблема використання інноваційних

технологій комплексного розвитку особистості дитини в системі дошкільного фізичного виховання, дозволяє зробити певні висновки. В умовах сучасної освіти приділяється значна увага розробці та впровадженню в навчально-виховний процес дошкільних навчальних закладів інноваційних технологій комплексного розвитку особистості дошкільника, спрямованих на удосконалення процесу фізичного виховання. Переважна більшість таких технологій зорієнтована на формування системи навчання і виховання, яка передбачає інтегрований освітній, оздоровчий і загальний виховний ефект, що є запорукою оптимального фізичного, інтелектуального, духовного розвитку дитини [21].

### 1.3 Сучасні підходи до оцінки рухових якостей дітей дошкільного віку

Для дошкільних закладів України пропонується декілька альтернативних програм. Однак незважаючи на деяку специфіку кожної з них, розділ «Фізична культура» цих програм складено з урахуванням основних принципів, які обґрунтовано у концепції суспільного дошкільного виховання: створення у дитячому садку оптимального режиму рухової активності, виховання дітей у процесі активної діяльності з метою всебічного та гармонійного розвитку.

Зміст програми з фізичної культури передбачає комплексне вирішення оздоровчих, освітніх та виховних завдань [25, 33]. Для дітей кожної вікової групи рекомендується певний режим дня. Він передбачає раціональне чергування різних видів діяльності й відпочинку (заняття, прогулянки, їда, сон та ін.). Орієнтований розподіл основних компонентів режиму дня для дітей віком від одного до шести років подано у програмі.

У програмі зазначені організаційні форми фізичного виховання: щоденні заняття з фізичної культури, ранкова гімнастика, гігієнічна гімнастика після денного сну та ін. [27, 30]. Визначена тривалість кожної з цих форм відповідно до конкретної вікової групи. Програмою передбачено також проведення

епізодичних форм фізичної культури: фізкультурних розваг, фізкультурних свят, днів Здоров'я для дошкільників різних вікових груп.

Програму побудовано за віковим принципом – вона охоплює вікові періоди від 1 до 6 років. Для кожної вікової групи сформульовано чіткі освітні завдання, а також визначені вправи з шикувань та перешикувань, загальнорозвиваючі вправи (для м'язів рук плечового пояса, тулуба і ніг), основні рухи (ходьба, біг, вправи з рівноваги, стрибки, метання, лазіння). Подано перелік рухових ігор, де зазначено вид руху, який входить до її змісту. В іграх для старших дошкільників: футбол, баскетбол, хокей, городки, бадмінтон, настільний теніс – подано елементи тих спортивних ігор, які діти повинні засвоїти. Значне місце в різних вікових групах відводиться вправам спортивного характеру: ходьба на лижах, катання на санках та ковзанах, їзда на велосипеді, плавання.

Складність програмного матеріалу з фізичної культури поступово зростає від однієї вікової групи до іншої. Для кожної з них подано лише новий матеріал. Крім цього, для вдосконалення раніше вивчених рухів, підвищення рівня розвитку рухових якостей та поліпшення працездатності дітей передбачається систематичне повторення фізичних вправ та рухливих ігор у всіх наступних вікових групах на новому якісному рівні.

Засоби фізичної культури, наведені у змісті програми, можуть змінюватися залежно від кліматичних умов різних регіонів України, місцевих умов (бази, наявності фізкультурного інвентарю). Наприклад, у дитячих садках південних областей катання на ковзанах можна замінити катанням на роликах або велосипеді, а замість ходьби на лижах проводити рухливі ігри або ігри з елементами спорту (футбол, хокей на траві) [16, 27].

У програмі запропоновані домашні завдання з фізичної культури, їх визначає вихователь, керуючись вимогою створення оптимального рухового режиму для дитини вдома. До цих завдань входять: ранкова гімнастика, особливо у вихідні та святкові дні; виконання основних рухів, вправ спортивного характеру під контролем батьків та разом з ними під час

прогулянок. Вихователь консультує батьків з питань створення для дітей необхідних умов для занять фізичними вправами та ігор, а також методики їх проведення. Регулярне виконання домашніх завдань з фізичної культури дає змогу сформувати у дітей стійку потребу в щоденному виконанні фізичних вправ.

Програма з фізичної культури в дошкільних закладах передбачає наступність з програмою 1 класу загальноосвітньої школи [11]. Це відображено у завданнях, засобах, організаційних формах, а також методах навчання та виховання. У дошкільних закладах закладаються основи здоров'я, всебічного фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей, що забезпечує їм успішне навчання в школі.

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), швидкісно-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, 8, 15]. Показники, отримані в даних дослідженнях є інформативними, однак вони не повністю розкривають індивідуальні особливості рухової підготовленості дитини. Крім того, відсутня єдина шкала оцінювання отриманих результатів для виявлення рівня розвитку тих чи інших рухових якостей [2, 41].

У зв'язку з цим великого значення набувають певні тести, що відрізняються доступністю, інформативністю, надійністю, універсальністю, які не потребують великих матеріальних затрат. Необхідність створення уніфікованої шкали оцінювання показників рівня розвитку рухової сфери дитини стає очевидною, оскільки надасть істотну допомогу фахівцям масової фізичної культури, спортивним тренерам і реабілітологам для подальшої

диференціації індивідуального підходу при підборі фізичного навантаження і засобів фізичного виховання кожної дитини зокрема [21, 42].

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 [9]. Але саме рухи руками з предметами і опорою, які здійснюються дитиною у рухливо-ігровому середовищі мають особливе значення для розвитку функцій мозку дитини. Власне у дошкільному дитинстві тести повинні бути більше «ручними».

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 [24]. 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, 5]. Е.Я. Степаненкова [26] пропонує для тестування розвитку спритності тест «стрибки через перешкоду і підлізання під неї», «кидок малим м'ячем в горизонтальну та вертикальну ціль».

Ми погоджуємося з твердженнями фахівців [22], 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 частині тестів в значній мірі залежать від рівня володіння технікою пропонованої вправи, а не від рівня прояву фізичного якості, яку тестують. В деяких тестах, існують значні різночитання у вихідних положеннях при їх виконанні, що не дозволяє об'єктивно порівнювати показники дітей [9].

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 м<sup>2</sup> 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 30 м» потрібна доріжка довжиною у 40-45 м як мінімум з розрахунком відстані, необхідної для гальмування і зупинки після фінішу) [19, 21].

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 [18]. При доборі рухових тестів необхідно враховувати на такі критерії [13, 21, 26]:

- 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;
- 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 травмобезпечно; дотримання техніки безпеки при тестуванні.

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 [19, 21]. 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.

## 2 ЗАДАЧІ, МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1 Завдання дослідження

Метою проведеного дослідження було дослідити рівень розвитку рухових якостей дітей дошкільного віку за допомогою методу ігрового тестування.

Реалізація поставленої мети передбачала рішення наступних задач:

1. Розробити метод ігрового тестування для оцінки занять з фізичної культури.
2. Вивчити вікові та статеві особливості прояву рухових якостей дітей дошкільного віку за допомогою методу ігрового тестування.
3. Провести порівняльний аналіз показників рухових якостей дітей дошкільного віку під впливом занять з фізичної культури у санаторному дошкільному навчальному закладі (ясла-садок) №199 «Вогник» Запорізької міської ради Запорізької області.

### 2.2 Методи дослідження

Поставлені завдання були вирішені за допомогою наступних методів:

- аналіз науково-методичної літератури з теми дослідження;
- вивчення документальних матеріалів;
- педагогічні спостереження;
- педагогічне тестування;
- методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури з теми дослідження здійснювалися з метою вивчення стану досліджуваної проблеми, визначення актуальності питань, що вивчаються, а також обґрунтування мети і завдань дослідження. Проаналізована науково-методична література, в якій відображені питання, що

стосуються анатомо-фізіологічних особливостей, особливостей розвитку і сучасних підходів до оцінки рухових якостей дітей дошкільного віку.

Вивчення документальних матеріалів. Проведений аналіз змісту дошкільної освіти у СДНЗ № 199, що визначається Базовим компонентом дошкільної освіти, та здійснюється за програмами та навчально-методичними посібниками, затвердженими центральним органом виконавчої влади, що забезпечує формування та реалізує державну політику у сфері освіти. СДНЗ №199 в своїй діяльності керується Конституцією України, Законами України "Про освіту", "Про дошкільну освіту" і Положенням про дошкільний навчальний заклад, затвердженим постановою Кабінету Міністрів України від 12 березня 2003 року №305, Порядком комплектування дошкільних навчальних закладів (груп) компенсуючого типу, затвердженим Міністерством освіти і науки України та Міністерством охорони здоров'я України від 27.03.2006 №240/165, іншими нормативно-правовими актами, наказами та рекомендаціями центрального органу виконавчої влади.

Педагогічне спостереження виконане з метою уточнення змісту і методики проведення занять з фізичної культури, вивчення стану засвоєння навчального матеріалу дітьми дошкільного віку і рівня їх фізичної підготовленості, а також зверталася увага на кількість пропонованих для виконання вправ, які сприяють їх розвитку.

Педагогічне спостереження показало, що деякий програмний навчальний матеріал є достатньо складним для оволодіння дітьми дошкільного віку, однієї з причин чого і є недостатній рівень розвитку фізичних якостей. Аналіз змісту занять з фізичної культури показав наявність незначної кількості вправ, що впливають на зоровий, слуховий, вестибулярний і тактильний аналізатори.

Педагогічне тестування здійснене для визначення рівня розвитку рухових якостей дітей дошкільного віку за допомогою ігрового методу.

*Тест на визначення сили «Силач»* проводився в положенні стоячи. 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 гомілкою становить  $90^\circ$ ). 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  $40-45^\circ$ ) – 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.

*Для визначення пальцевої координації (дрібна моторика)* використовувався 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 на визначення координації рухів «Піймай комарика».* Дитина виконує плескання в долоні над головою і під зігнутою ногою з вихідного положення основна стійка (почергово – 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».

*Для визначення функції статичної рівноваги пропонувався 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 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».

*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 можу 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 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. Зі 5 спроб записується результат попадання в горизонтальну ціль. Обігрується ситуація із «спритним мисливцем, який полює на недобрі і неправдиві слова, які заховались у кошику».

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

Результати дослідження, що були одержані в ході виконання дипломної роботи оброблялися за допомогою методів математичної статистики.

### 2.3 Організація дослідження

Дослідження проводилися протягом 2018-2019 навчального року в два етапи. Перший етап – теоретичний (вивчення науково-методичних матеріалів за темою дослідження). Другий етап – дослідницький – на базі санаторного дошкільного навчального закладу (ясла-садок) №199 «Вогник» Запорізької міської ради Запорізької області. Цей етап поділявся на дві частини: перша частина – це констатуючий експеримент, у якій визначався початковий рівень



показників рухових якостей молодшої групи №3 (діти 4-го року життя) «Джерельце» у кількості 12 хлопчиків і 14 дівчаток. Другий етап – це визначення і аналіз динаміки показників рухових якостей дітей групи №3 «Джерельце» під впливом занять з фізичної культури (додаток А). Всі діти, які приймали участь у дослідженні за станом здоров'я відносяться до основної групи.

Узагальнення даних науково-методичної літератури та метод зіставлення дали змогу відібрати засоби контролю фізичної підготовленості дітей дошкільного віку. При доборі рухових тестів ми враховували такі критерії [15, 19, 21]: різнохарактерне спрямування тестів, інформативність тестів, доступність тестів, економічність тестів, послідовність проведення тестування, елемент новизни у тестових вправах (стрижневим методом проведення тестування дітей має бути ігровий, кожен тест міні-гра, казковий сюжет із своєю назвою); простота тестових вправ у виконанні та повинна містити тільки добре засвоєні дітьми види рухових дій.

Таким чином до системи тестування фізичної підготовленості було включено такі рухові якості, які Н.А. Бернштейн відносив до розряду психофізичних [1]. Частина рухових тестів були взяті з методики ігрового тестування рухових якостей М.М. Єфименка [8], частина – з науково-методичної літератури з теорії та методики фізичного виховання (виконання у авторській інтерпретації) [21, 26]. Для зручності, рухові тести представлено по групам, відповідно кожної психофізичної якості. В кожному руховому тесті виконувалося три спроби та реєструвався кращий результат.

Запропоновані рухові тести виконувалися 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) [8, 9]. Актуальна послідовність тестування: 1) гнучкість, 2) сила, 3) спритність, 4) швидкість.

Згідно викладеного вище послідовність виконання тестів наступна: 1) кистьова динамометрія «Силач»; 2) вибухова сила рук і плечового поясу

«Здоров'ячок»; 3) тест на розвиток дрібної моторики «Горобчик»; 4) точність рухів «Мисливець»; 5) рухливість хребта «Кошенятко»; 6) силова витривалість тулуба і ніг «Місток»; 7) вибухова сила ніг «Білка і горіх»; 8) швидкісна сила «Іван-покиван»; 9) координація рухів «Піймай комарика»; 10) тест на статичну рівновагу «Папуга».

Тестування показників рухових якостей проводилося два рази: на початку (вересень 2018 року) та в кінці (травень 2019 року) навчального року. Для визначення ефективності занять з фізичної культури у санаторному дошкільному навчальному закладі (ясла-садок) №199 «Вогник» Запорізької міської ради Запорізької області, щодо розвитку рухових якостей дітей групи №3 «Джерельце», визначалась динаміка показників протягом навчального року. Аналіз динаміки проводився на основі порівняння показників початкового та кінцевого значень рівня розвитку рухових якостей дітей, а також за розрахунками абсолютного та відносного приростів показників [18].

### 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Для визначення впливу занять з фізичної культури за допомогою методу ігрового тестування у санаторному дошкільному навчальному закладі (ясла-садок) №199 «Вогник» на показники розвитку рухових якостей необхідно було провести порівняльний аналіз початкових і прикінцевих значень та відносні зсуви відповідних показників.

На початку нашого дослідження нами проведено тестування за відібраними засобами контролю фізичної підготовленості хлопців і дівчат молодшої групи №3 «Джерельце» (діти 4-го року життя). Отримані результати занесені у таблицю 3.1.

Так перевага хлопчиків засвідчена за показниками розвитку сили «Силач» обома руками ( $5,14 \pm 0,5$  кг правою рукою проти  $4,55 \pm 0,4$  кг;  $4,5 \pm 0,6$  кг лівою рукою проти  $3,8 \pm 0,6$  кг), визначення вибухової сили рук і плечового поясу «Здоров'ячок» ( $109,8 \pm 5,4$  см проти  $105,3 \pm 4,2$  см), вибухової сил ніг «Білка і горішок» ( $14,1 \pm 0,5$  см проти  $13,6 \pm 0,5$  см), швидкісної сили «Іван-покиван» ( $4,2 \pm 0,4$  разів проти  $3,7 \pm 0,4$  разів) і координації рухів «Піймай комарика» ( $11,9 \pm 0,6$  разів проти  $11,3 \pm 0,6$  разів) (табл. 3.1).

За іншими показниками кращі результати констатовані в дівчаток (табл. 3.1). Отже при визначенні пальцевої координації (дрібна моторика) за тестом «Горобчик» дівчаткам знадобилося в середньому  $30,2 \pm 0,6$  с для зібрання в коробочку 20 маленьких пластмасових лічильних паличок, а хлопцям –  $32,1 \pm 1,8$  с. За тестом «Мисливець» точнішими при попаданні тенісним м'ячем у горизонтальну ціль були дівчатка з результатом  $2,19 \pm 0,2$  разів проти  $2,14 \pm 0,2$  разів у хлопців. За тестом на визначення гнучкості тулуба «Кошенятко»:  $5,1 \pm 0,3$  см проти  $4,6 \pm 0,5$  см. За показниками силової статичної витривалості м'язів тулуба «Місток»  $12,3 \pm 0,5$  с проти  $11,3 \pm 0,8$  с. За тестом «Папуга» встояли на пальцях ніг  $8,7 \pm 0,4$  с дівчата і  $8,1 \pm 0,5$  с – хлопці (табл. 3.1).

Таким чином, вихідні значення показників рухових якостей між дівчатками і хлопцями дошкільного віку не мали вірогідної різниці за всіма тестами.

Таблиця 3.1

Показники розвитку рухових якостей дітей дошкільного віку  
на початку дослідження

Показники	Дівчата		Хлопці		t
	X	m	X	m	
«Силач» (права рука), кг	4,55	0,4	5,14	0,5	0,92
«Силач» (ліва рука), кг	3,8	0,6	4,5	0,6	0,82
«Здоров'ячок», см	105,3	4,2	109,8	5,4	0,66
«Горобчик», с	30,2	0,6	32,1	1,8	1,00
«Мисливець», к-сть разів	2,19	0,2	2,14	0,2	0,18
«Кошенятко», см	5,1	0,3	4,6	0,5	0,86
«Місток», с	12,3	0,5	11,3	0,8	1,06
«Білка і горіх», см	13,6	0,5	14,1	0,5	0,71
«Іван- покиван», к-сть разів	3,7	0,4	4,2	0,4	0,88
«Піймай комарика», к-сть разів	11,3	0,6	11,9	0,6	0,71
«Папуга», с	8,7	0,4	8,1	0,5	0,94

Тестування фізичної підготовленості дозволило дослідити вплив різних форм фізичного виховання на гармонійний розвиток основних фізичних якостей. Наприкінці року для визначення впливу занять з фізичної культури нами проведе ще одно тестування дітей дошкільного віку. Відповідні результати занесені в таблиці 3.2 і 3.3. Так у дівчаток протягом дослідження зафіксовані наступні дані (табл. 3.2, рис. 3.1). За нашими висновками, найбільш вразливими сторонами фізичної підготовленості дівчат є результати за визначенням пальцевої координації у тесті «Горобчик» ( $30,2 \pm 0,6$  с –  $26,5 \pm 0,6$  с;  $p < 0,001$ ;  $t = 4,74$ ), вибухової сил ніг «Білка і горішок» за стрибком у висоту з місця ( $13,6 \pm 0,5$  см –  $16,8 \pm 0,5$  см;  $p < 0,001$ ;  $t = 4,53$ ) і за визначенням статичної рівноваги «Папуга» ( $8,7 \pm 0,4$  с –  $10,6 \pm 0,2$  с;  $p < 0,001$ ;  $t = 4,25$ ) (табл. 3.2, рис. 3.1).

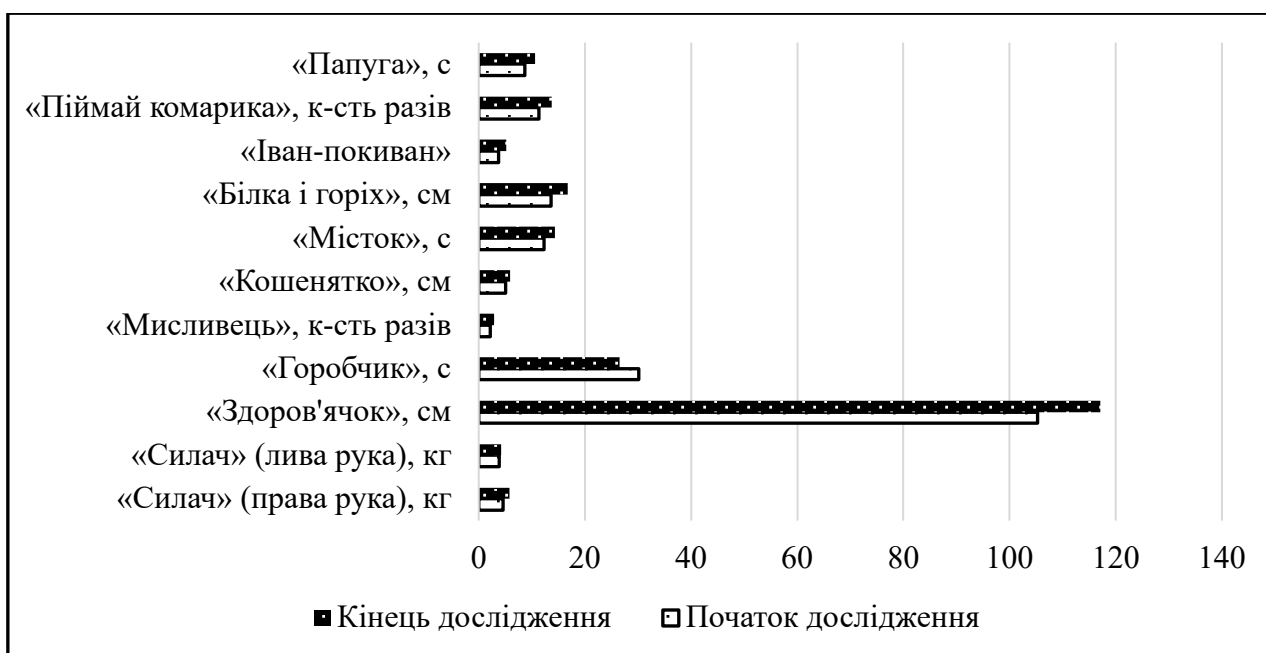


Рис. 3.1 Показники розвитку рухових якостей дівчат дошкільного віку протягом дослідження

Найгірший результат без достовірних змін отримано за тестом для визначення сили лівою рукою «Силач» ( $3,8 \pm 0,6$  кг і  $4,2 \pm 0,2$  кг;  $t = 0,63$ ). Хоча відбулося зростання показника на 0,4 кг (табл. 3.2, рис. 3.1). Також статистично достовірних змін не зафіксовано за тестом «Кошенятко» ( $5,1 \pm 0,3$  см і  $5,9 \pm 0,3$  кг;  $t = 1,89$ ). Різниця перебувала на рівні статистичної похибки як на початку, так і

наприкінці дослідження. Можна говорити тільки про тенденцію до їх підвищення.

Таблиця 3.2

Показники розвитку рухових якостей дівчат дошкільного віку  
протягом дослідження

Показники	Початок дослідження		Кінець дослідження		t
	X	m	X	m	
«Силач» (права рука), кг	4,55	0,4	5,74	0,4	2,10
«Силач» (ліва рука), кг	3,8	0,6	4,2	0,2	0,63
«Здоров'ячок», см	105,3	4,2	117,1	2,2	2,49
«Горобчик», с	30,2	0,6	26,5	0,5	4,74
«Мисливець», к-сть разів	2,19	0,2	2,87	0,2	2,40
«Кошенятко», см	5,1	0,3	5,9	0,3	1,89
«Місток», с	12,3	0,5	14,4	0,5	2,97
«Білка і горіх», см	13,6	0,5	16,8	0,5	4,53
«Іван- покиван», к-сть разів	3,7	0,4	5,2	0,3	3,00
«Піймай комарика», к-сть разів	11,3	0,6	13,8	0,6	2,95
«Папуга», с	8,7	0,4	10,6	0,2	4,25

Статистично-ймовірнісний аналіз результатів у хлопчиків протягом дослідження (табл. 3.3, рис. 3.2) вказує на високу статистичну значущість ( $p < 0,001$ ) отриманих показників тестовими випробуваннями, що характеризують здібність до визначення вибухової сил ніг за тестом «Білка і горішок» ( $14,1 \pm 0,5$  см і  $18,4 \pm 0,5$  см;  $t=6,08$ ), «Папуга» ( $8,1 \pm 0,5$  с –  $11,1 \pm 0,1$  с;  $t=5,58$ ), «Піймай комарика» ( $11,9 \pm 0,6$  разів і  $16,2 \pm 0,5$  см;  $t=5,51$ ), «Іван-покиван» ( $4,2 \pm 0,4$  разів –  $6,1 \pm 0,1$  разів;  $t=4,25$ ), «Горобчик» ( $32,1 \pm 1,8$  с і  $25,3 \pm 0,2$  с;  $t=3,75$ ), «Здоров'ячок» ( $109,8 \pm 5,4$  см і  $128,5 \pm 1,6$  см;  $t=3,32$ ).

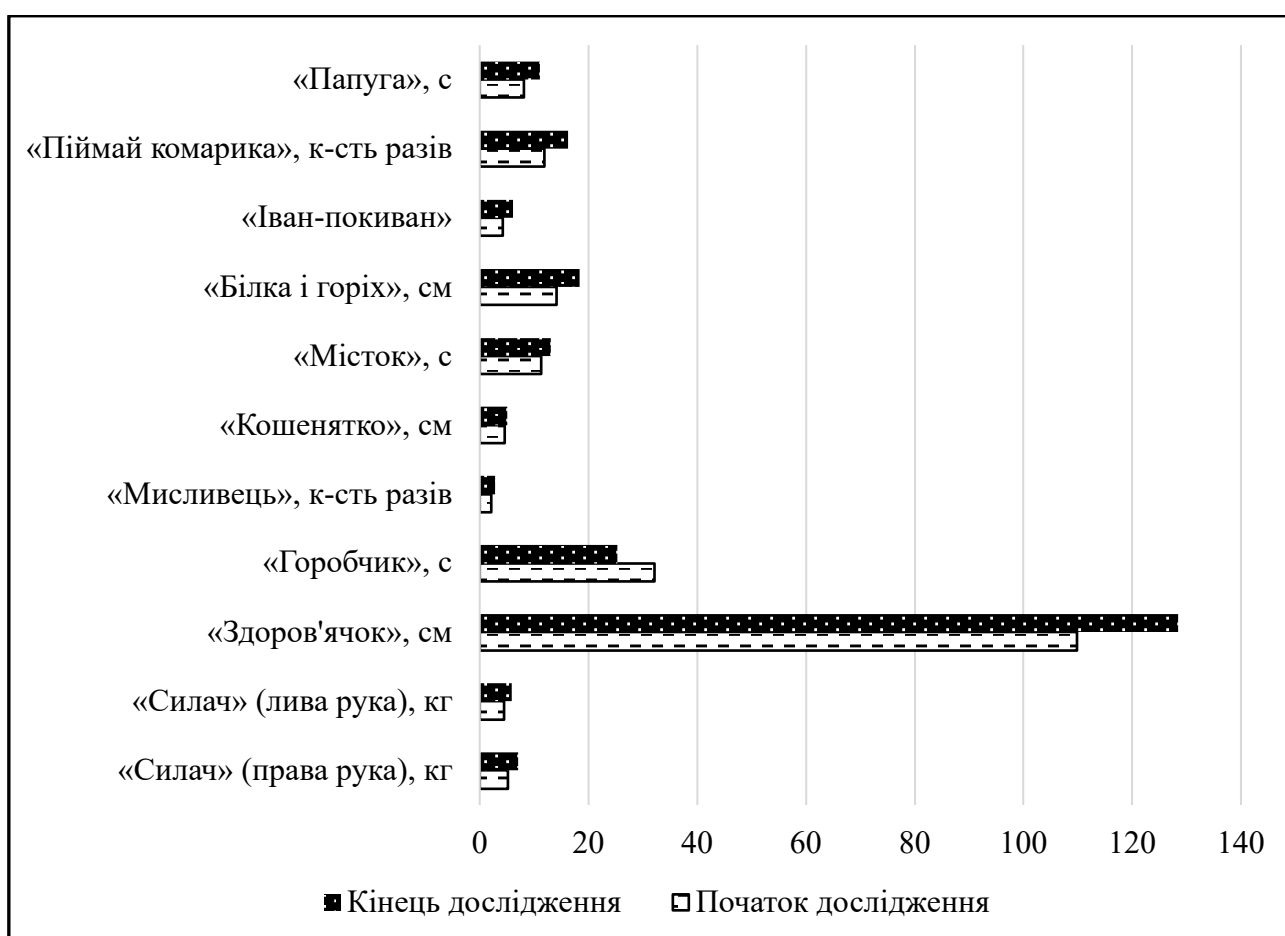


Рис. 3.2 Показники розвитку рухових якостей хлопчиків дошкільного віку протягом дослідження

Також позитивних достовірних змін при  $p < 0,05$  дістали решта результатів: «Силач» (ліва рука) ( $4,5 \pm 0,6$  кг і  $5,9 \pm 0,3$  кг;  $t=2,09$ ), «Мисливець» ( $2,14 \pm 0,2$  разів і  $2,78 \pm 0,1$  разів;  $t=2,86$ ), «Місток» ( $11,3 \pm 0,8$  см і  $13,1 \pm 0,3$  см;  $t=2,11$ ). Натомість у хлопчиків не виявлені достовірні відмінності між

показниками тесту «Кошенятко» ( $4,6 \pm 0,5$  см і  $5,1 \pm 0,2$  см;  $t=0,93$ ) до та після експерименту (табл. 3.3, рис. 3.2).

Таблиця 3.3

Показники розвитку рухових якостей хлопців дошкільного віку  
протягом дослідження

Показники	Початок дослідження		Кінець дослідження		t
	X	m	X	m	
«Силач» (права рука), кг	5,14	0,5	7,12	0,4	3,09
«Силач» (ліва рука), кг	4,5	0,6	5,9	0,3	2,09
«Здоров'ячок», см	109,8	5,4	128,5	1,6	3,32
«Горобчик», с	32,1	1,8	25,3	0,2	3,75
«Мисливець», к-сть разів	2,14	0,2	2,78	0,1	2,86
«Кошенятко», см	4,6	0,5	5,1	0,2	0,93
«Місток», с	11,3	0,8	13,1	0,3	2,11
«Білка і горіх», см	14,1	0,5	18,4	0,5	6,08
«Іван-покиван», к-сть разів	4,2	0,4	6,1	0,2	4,25
«Піймай комарика», к-сть разів	11,9	0,6	16,2	0,5	5,51
«Папуга», с	8,1	0,5	11,1	0,1	5,88



Порівняння прикінцевих показників рухових якостей дітей дошкільного віку вказало на наступне (табл. 3.4). Виявлені значні позитивні зміни ( $p < 0,001$ ) між дівчатками і хлопчиками за показниками сили «Силач» ліва рука ( $4,2 \pm 0,2$  кг і  $5,9 \pm 0,3$  кг;  $t = 4,71$ ); вибухової сили рук і плечового поясу «Здоров'ячок» ( $117,1 \pm 2,2$  см і  $128,5 \pm 1,6$  см;  $t = 4,19$ ), координації рухів «Піймай комарика» ( $13,8 \pm 0,6$  разів і  $16,2 \pm 0,5$  разів;  $t = 3,07$ ) (табл. 3.4, рис. 3.3).

Результати вправи «Мисливець», що спрямовані на визначення впливу занять з фізичної культури, не виявили достовірної різниці прикінцевих значень між дівчатками і хлопчиками ( $2,87 \pm 0,2$  разів і  $2,78 \pm 0,1$  разів;  $t = 0,4$ ). Виконання контрольної вправи на точність достовірного покращення результатів не зареєстровало ( $p > 0,5$ ) (табл. 3.4, рис. 3.3).



Рис. 3.3 Порівняння прикінцевих показників рухових якостей дітей дошкільного віку протягом дослідження

Підсумки статистичного аналізу даних за тестами на визначення сили «Силач» (права рука), пальцевої координації «Горобчик», гнучкості тулуба

«Кошенятко», силової статичної витривалості м'язів тулуба «Місток», вибухової сил ніг «Білка і горішок», швидкісної сили «Іван-покиван» вказали на достовірності змін на рівні  $p < 0,05$  (табл. 3.4, рис. 3.3).

Таблиця 3.4

Порівняння прикінцевих показників рухових якостей дітей дошкільного віку протягом дослідження

Показники	Дівчата		Хлопці		t
	X	m	X	m	
«Силач» (права рука), кг	5,74	0,4	7,12	0,4	2,44
«Силач» (ліва рука), кг	4,2	0,2	5,9	0,3	4,71
«Здоров'ячок», см	117,1	2,2	128,5	1,6	4,19
«Горобчик», с	26,5	0,5	25,3	0,2	2,23
«Мисливець», к-сть разів	2,87	0,2	2,78	0,1	0,40
«Кошенятко», см	5,9	0,3	5,1	0,2	2,22
«Місток», с	14,4	0,5	13,1	0,3	2,23
«Білка і горіх», см	16,8	0,5	18,4	0,5	2,26
«Іван- покиван», к-сть разів	5,2	0,3	6,1	0,2	2,50
«Піймай комарика», к-сть разів	13,8	0,6	16,2	0,5	3,07
«Папуга», с	10,6	0,2	11,1	0,1	2,24

Найбільший відносний приріст зафіксовано при виконанні вправи «Іван-покиван» як у дівчаток – 40,54%, так і в хлопчиків – 45,24% (табл. 3.5, рис. 3.4).

Таблиця 3.5

Результати абсолютного та відносного приростів показників рухових якостей дітей дошкільного віку протягом дослідження

Показники	Абсолютний приріст		Відносний приріст, %	
	Д	Х	Д	Х
«Силач» (права рука), кг	1,19	1,98	26,15	38,52
«Силач» (ліва рука), кг	0,4	1,4	10,53	31,11
«Здоров'ячок», см	11,8	18,7	11,21	17,03
«Горобчик», с	-3,7	-6,8	-12,25	-21,18
«Мисливець», к-сть разів	0,68	0,64	31,05	29,91
«Кошенятко», см	0,8	0,5	15,69	10,87
«Місток», с	2,1	1,8	17,07	15,93
«Білка і горіх», см	3,2	4,3	23,53	30,50
«Іван- покиван», к-сть разів	1,5	1,9	40,54	45,24
«Піймай комарика», к-сть разів	2,5	4,3	22,12	36,13
«Папуга», с	1,9	3	21,84	37,04

Трошки менший приріст засвідчено за тестами «Силач» (на 38,52%) і «Піймай комарика» (36,13%) у хлопчиків та «Мисливець» (31,05%) у дівчаток. Загалом відносний приріст за рештою показників у хлопчиків склав від 10,87% до 30,50%, а у дівчаток – від 10,53% до 26,15% (табл. 3.5, рис. 3.4).

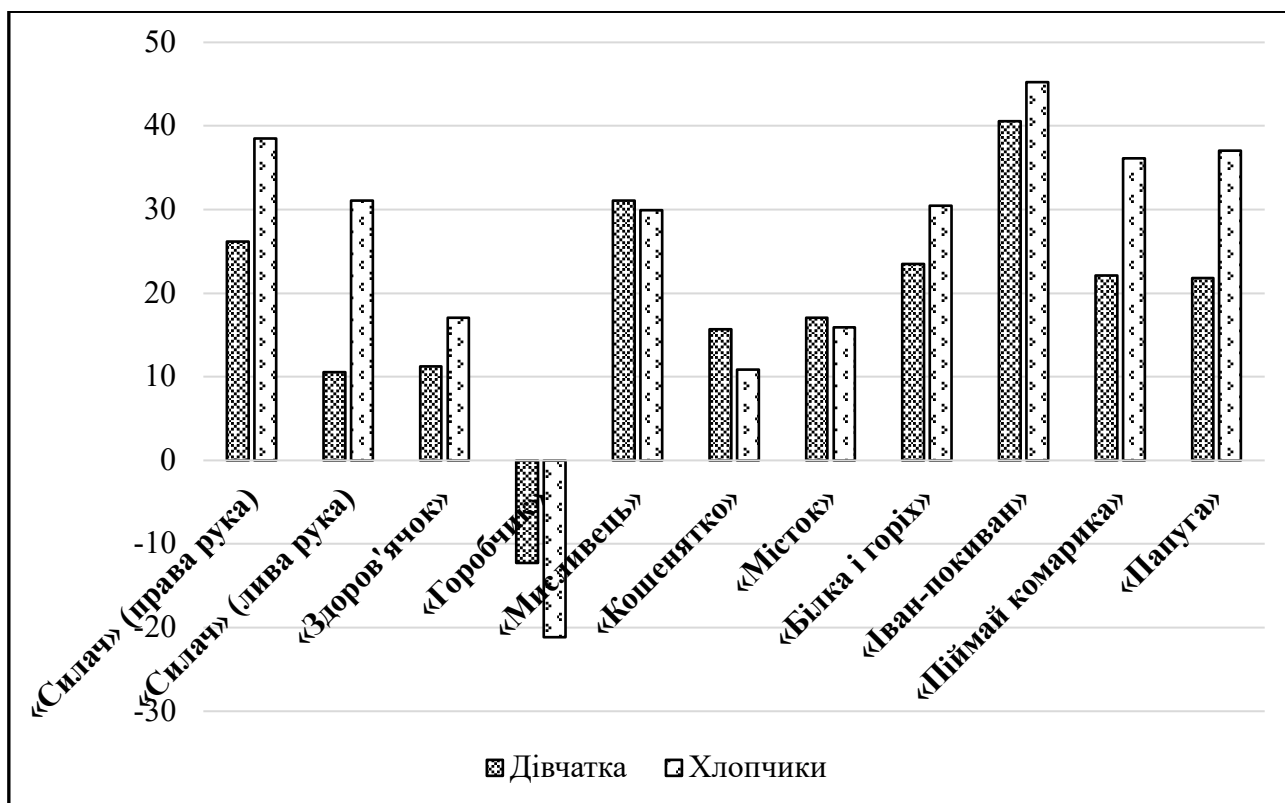


Рис. 3.4 Результати відносного приросту показників рухових якостей дітей дошкільного віку

В результаті проведеного дослідження встановлено, що використання під час контролю рівня рухової підготовленості за допомогою методу ігрового тестування дітей 4-х років позитивно впливає на підвищення емоційного фону занять з фізичної культури, про що свідчать отримані показники хлопчиків і дівчаток.

## ВИСНОВКИ

1. Проведений аналіз науково-методичної літератури дозволив визначати і впровадити у навчально-виховний процес санаторного дошкільного навчального закладу (ясла-садок) №199 «Вогник» Запорізької міської ради Запорізької області метод ігрового тестування під час контролю рівня рухової підготовленості дітей 4-х років.

Визначено, що однією з проблем у системі контролю фізичної підготовленості дошкільників є те, що частина тестів запозичена з системи діагностики школярів і не може об'єктивно характеризувати рухову якість, для визначення якої вони використовуються. 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

При доборі рухових тестів ми враховували різнохарактерне спрямування тестів; інформативність, доступність, економічність, простота виконання тестів; послідовність проведення тестування; елемент новизни у тестових вправах (метод ігрового тестування – певний казковий сюжет зі своєю назвою); тести повинні містити лише добре засвоєні дітьми види рухових дій.

Низка рухових тестів взята з методики ігрового тестування рухових якостей М.М. Єфименка [9], частина – з науково-методичної літератури з теорії та методики фізичного виховання [21, 26]. Для зручності, рухові тести представлено по групам, відповідно кожної психофізичної якості.

2. Вихідні значення показників рухових якостей між дівчатками і хлопцями дошкільного віку не мали вірогідної різниці за всіма тестами.

3. Порівняння прикінцевих показників рухових якостей дітей дошкільного віку виявило значні позитивні зміни ( $p < 0,001$ ) між дівчатками і

хлопчиками за показниками сили «Силач» ліва рука ( $4,2\pm 0,2$  кг і  $5,9\pm 0,3$  кг;  $t=4,71$ ); вибухової сили рук і плечового поясу «Здоров'ячок» ( $117,1\pm 2,2$  см і  $128,5\pm 1,6$  см;  $t=4,19$ ), координації рухів «Піймай комарика» ( $13,8\pm 0,6$  разів і  $16,2\pm 0,5$  разів;  $t=3,07$ ). Найбільший відносний приріст зафіксовано при виконанні вправи «Іван-покиван» як у дівчаток – 40,54%, так і в хлопчиків – 45,24%.

Метод ігрового тестування є дієвим засобом контролю рівня показників фізичних якостей дітей дошкільного віку, позитивно впливає на підвищення емоційного фону занять з фізичної культури та підвищує рівень їх рухової підготовленості в умовах занять з фізичної культури.

## ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М. : Физкультура и спорт, 1991. 228 с.
2. Бєсєда В.В., Романчук О.П. До питання оцінки фізичної підготовленості дітей дошкільного віку. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка. Серія: Соціально-педагогічна. 2012. №. 19 (2). С. 237-243.
3. Бойко В.В. Дифференцированный подход в системе физического воспитания дошкольников: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04. Ярославль, 2008. 159 с.
4. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : навч.-метод. посіб. Тернопіль: Мандрівець, 2011. 128 с.
5. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 428 с.
6. Гавришко С.Г. Оцінка рівня фізичної підготовленості хлопчиків 4-6 років. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2005. № 8. С. 52-55.
7. Галаманжук Л. Л. Концепція розвитку превентивної рухової активності дітей дошкільного віку в процесі занять фізичною культурою. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Педагогіка. № 1. 2015. С. 36-43.
8. Ефименко Н.Н. Методика игрового тестирования двигательного развития и здоровья детей в норме и при патологии. Изд. 2-е, доп. и перераб. Винница: Изд-во "Эдельвейс и К", 2004. 132 с.
9. Ефименко Н.Н. Педагогическая диагностика физического развития и здоровья детей в норме и при патологии. Томск : «Иван Федоров», 2015. 160 с.
10. Коц Я.М. Физиологические основы физических (двигательных) качеств. Спортивная физиология. М.: Физкультура и спорт, 1986. С. 53-103.

11. Круцевич Т., & Пангелова Н. Зміст і засоби програми інтегрованого розвитку рухових та моральних якостей дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання. *Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society*, 2016, (3(19), 157-162.
12. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання (Загальні основи теорії і методики фізичного виховання). Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 1, 2. 392 с.
13. Круцевич Т.Ю., Ворбйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навч. посіб. Київ : Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
14. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) : прогр.-метод. пособие. М. : Линка-Пресс, 2000. 296 с.
15. Лахно О. Г. Інноваційні технології розвитку психомоторних здібностей у фізичному вихованні дітей 2-ого – 5-ого років життя : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення»; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту. К., 2013. 21 с.
16. Литвин А.Т. Исторические предпосылки и теоретико-методологические основы современной системы физического воспитания: дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02; НУФВСУ. Киев, 2008. 208 с.
17. Методики поєднання фізичного та інтелектуального розвитку дитини / Ж. Козіна, Т. Єрмакова, О. Лахно, Ю. Мосійчук // Теорія та методика фізичного виховання. 2007. № 5. С. 44–51.
18. Начинская С.В. Основы спортивной статистики. К. : «Вища школа», 1987. 175 с.
19. Пангелова Н.Є. Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання : [монографія]. Переяслав-Хмельницький, 2013. 432 с.



20. Пасічник В. М. Удосконалення фізичних і розумових здібностей у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку з використанням інтегрально-розвивальних м'ячів : автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»; Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2014. 20 с.

21. Пасічник В. Удосконалення системи контролю фізичної підготовленості дітей дошкільного віку (теоретичний аналіз). Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2017. Вип. 3(22). С. 599-606.

22. Петренкина Н.Л., Филиппова С.О. Современные подходы к оценке физического состояния детей дошкольного возраста. Современные проблемы науки и образования. 2012. № 6. С. 78-86.

23. Розвиток «рухового інтелекту» дітей на заняттях з фізичної культури : наук.-метод. розробка / за ред. О. Аксьонової, Н. Денисенко, О. Миронюк, С. Циба. Запоріжжя, 2009. 116 с.

24. Рунова М.О. Рухова активність дитини в дитячому садку : посіб. для працівників дошкільних закладів, викладачів, студентів. Х. : Ранок, 2007. 192 с.

25. Солодков А., Сологуб Е. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник для высших учебных заведений физической культуры. 8-е издание. М.: Спорт, 2018. 620 с.

26. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учеб. пособие. 2-е изд., испр. М. : Академия, 2006. 368 с.

27. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста : метод.реком. М. : Сфера, 2006. 176 с.

28. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов. [Ю.Ф. Курамшин, В.И. Григорьев, Н.Е. Латышева и др.] ; под ред. Ю. Ф. Курамшина. Москва : Советский спорт, 2003. С. 182–190.

29. Троценко В.В. Педагогічні умови формування емоційної стійкості в дітей 6- і 7-річного віку в процесі занять фізичною культурою : автореф. дис. ... канд. пед. наук. К., 2001. 21 с.

30. Тупчій Н.А. Режими рухової активності дітей 5–6 років із різним рівнем фізичного стану : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. вих. і спорту. К., 2001. 17 с.
31. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. : Академия, 2000. 480 с.
32. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. 2-е вид., випр. Харків : ОВС, 2008. 242 с.
33. Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник у схемах. Запоріжжя : ЗНУ, 2010. С. 72–82.
34. Шамардіна Г.М. Основи теорії та методики фізичного виховання. Дніпропетровськ : Пороги, 2007. С. 182-190.
35. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів ч. 1. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2003. С. 197–210.
36. Bayer O, Bolte G, Morlock G, Rückinger S, von Kries R, GME-Study Group. A simple assessment of physical activity is associated with obesity and motor fitness in pre-school children. *Public Health Nutr* 2009; 12: 1242–1247.
37. Brasholt M. et al. Objective assessment of levels and patterns of physical activity in preschool children. *Pediatric research*. 2013. Т. 74. №. 3. Р. 333.
38. Finn K., Johannsen N., Specker B. Factors associated with physical activity in preschool children. *The Journal of pediatrics*. 2002. Т. 140. №. 1. Р. 81-85.
39. Hinkley T. et al. Preschool children and physical activity: a review of correlates. *American journal of preventive medicine*. 2008. Т. 34. №. 5. Р. 435-441.
40. Leppänen M. H. et al. Physical activity intensity, sedentary behavior, body composition and physical fitness in 4-year-old children: results from the ministop trial. *International Journal of Obesity*. 2016. Т. 40. №. 7. С. 1126.
41. Lopes V.P. et al. Motor coordination as predictor of physical activity in childhood. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*. 2011. Т. 21. № 5. Р. 663-669.
42. Ortega FB, Cadenas-Sánchez C, Sánchez-Delgado G, Mora-González J, Martínez-Téllez B, Artero EG et al. Systematic review and proposal of a field-based

physical fitness-test battery in preschool children: the PREFIT battery. *Sports Med* 2015; 45: 533–555.

43. Østbye T. et al. The effect of the home environment on physical activity and dietary intake in preschool children. *International Journal of Obesity*. 2013. T. 37. №. 10. P. 1314.

44. Williams H.G. et al. Motor skill performance and physical activity in preschool children. *Obesity*. 2008. T. 16. № 6. P. 1421-1426.

