

**ЗМІНА ПОКАЗНИКІВ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ
ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ
З ВАДАМИ ЗОРУ ПІД ВПЛИВОМ
СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ**



Шестерова Людмила, Седова Олена
Харківська державна академія фізичної культури,
Харківський коледж Комунального закладу
«Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради

Анотація

В статтю представлено змінені показателі швидкісно-силового потенціалу дітей дошкільного віку з порушеннями зору під впливом спеціальних вправ. Проведено тестування швидкісно-силового потенціалу за результатами стрибків в довжину з місця дітей дошкільного віку з порушеннями зору. Результати дослідження свідчать про позитивний вплив запропонованих вправ на результати стрибків в довжину з місця дітей дошкільного віку з порушеннями зору. Швидкі темпи приросту показателів швидкісно-силового потенціалу спостерігалися у дітей шестого року життя.

Ключевые слова: корекція, швидкісно-силові якості, фізична підготовленість, діти дошкільного віку з порушеннями зору, спеціальні вправи.

Annotation

The article shows the change in performance speed and power abilities of preschool children with visual impairments under the influence of special exercises. Testing of speed and power abilities on the results in the long jump from place preschool children with visual impairments. The results of the study indicate that the positive effect of exercise on the proposed results in the long jump from place preschool children with visual impairments. The growth rate of indicators of speed and power abilities observed in children of the sixth year of life.

Key words: correction, speed-power skills, physical fitness, preschool children with visual impairments, special exercises.

Постановка проблеми.

Фізична підготовленість є важливою характеристикою здоров'я, інтегральним показником фізичної активності людини [3, 10]. Характеризуючи фізичну підготовленість І.В. Лущик [5] констатував, що протягом дошкільного віку з кожним роком підвищується рухливість дитини за рахунок зростання ролі кори головного мозку в регуляції поведінки дитини, вдосконалюються процеси вищої нервової діяльності. У цей період закладається фундамент здоров'я, нормального фізичного розвитку та виховуються основні риси особистості людини. Тому створення відповідних умов для комплексного вирішення цих завдань завжди було предметом вивчення у фізичному вихованні дошкільників.

Тестування фізичної підготовленості дає можливість вивчити ефективність використання тренувальних технологій, методів і засобів. Під час тестового контролю можна визначити: рівень розвитку рухових здібностей, рухової підготовленості і стан здоров'я дітей відповідають вимогам, які пред'являються. Обов'язкові норми фізичного стану ґрунтуються на об'єктивних даних, які свідчать, що ті діти, які виконали визначені нормативи фізичної



підготовленості, мають вищий рівень здоров'я та опору організму, ніж ті, які їх не виконали. Відмічено, що практично жоден норматив фізичної підготовленості в існуючих системах тестування у нашій країні не є обґрунтованим, хоча доведено існування взаємозв'язку між фізичною підготовленістю і станом здоров'я дошкільників [3].

Процес фізичного виховання з традиційним підходом до навчання не вирішує проблему корекції фізичної підготовленості постійно зростаючого контингенту дітей дошкільного віку з вадами зору. В літературі зустрічається недостатня кількість наукових публікацій, що стосуються корекції фізичного виховання дошкільників з вадами зору. В результаті склалося протиріччя між об'єктивно існуючою необхідністю корекції фізичної підготовленості дітей дошкільного віку з вадами зору та відсутністю науково обґрунтованих шляхів її у фізичному вихованні дошкільників.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно Зведеного плану Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2006-2010 рр. за напрямком 3.1 «Удосконалення системи фізичного виховання в навчальних закладах» з проблеми № 3.1.4 «Удосконалення процесу фізичного виховання учнів у навчальних закладах різного профілю» та Зведеного плану на 2011-2015 рр. за напрямком «Теоретико-методологічні основи фізичного виховання і спорту для всіх» наукової теми «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На необхідність вивчення рівня фізичної підготовленості дітей вказує багато авторів [1, 2, 9], які головними завданнями фізичного виховання в дошкільному навчальному закладі

вважають: забезпечення всебічної фізичної підготовленості кожної дитини, необхідність допомогти набутти запас стійких рухових умінь і навичок, які використовуються людиною протягом всього життя.

В процесі такої взаємодії збагачення рухового досвіду дитини здійснюється послідовно – від одного вікового етапу до іншого [6, 7]. При цьому особливе значення має своєчасне засвоєння тих видів рухових дій, формування яких обумовлюється віковим та індивідуальним розвитком. Затримка рухового розвитку, як і його штучне прискорення, несприятливі для загального розвитку дитини.

Сучасні вимоги фізкультурно-оздоровчої практики є стимулом для майбутнього розвитку теорії тестів, узагальнення великого і багато в чому розрізненого матеріалу з методики застосування й оцінки результатів найпростіших батарей тестів, які використовуються для контролю розвитку рухових здібностей дітей [8].

Вивченню питання впливу спеціальних вправ на показники швидкісно-силових якостей присвячена незначна кількість робіт.

Досліджуючи фізичну підготовленість дітей Е. Вільчовський визначив, що період активного розвитку дошкільників тісно пов'язаний з морфологічними та біохімічними змінами, які відбуваються в процесі росту кістково-м'язового апарату дітей 3-6 років і відображаються на темпах підвищення швидкісно-силових здібностей [2].

Кулик Н., досліджуючи фізичну підготовленість дітей 5-6 років, виявила найвищі темпи приросту в показниках швидкісно-силових якостей, порівняно з іншими якостями. За її ствердженням, темпи приросту у дівчаток були вищими порівняно хлопчиків [4].

Луцик І. стверджує, що рухові якості мають певну залежність одна від однієї у процесі свого розвитку, тому що є функцією од-

ного й того ж нервово-м'язового апарату і відображають вікові та статеві особливості організму дітей. Він відмічає статеву диференціацію у виборі рухів, хлопчики, які в основному віддають перевагу швидкісно-силовим вправам (стрибки, метання, біг) [5].

Узагальнюючи думки дослідників, можна зазначити, що у дошкільному віці приріст кількісних показників швидкісно-силових здібностей носить хвилеподібний характер. Так, у 4 роки та в період від 5 до 6 років спостерігаються повільні темпи приросту, в період від 4 до 5 років відбувається прискорення їх та значне прискорення – в 6-7 років [2, 9, 11].

Слід відзначити, що все вище викладене стосується практично здорових дітей дошкільного віку, дослідження ж фізичної підготовленості дітей з вадами зору та шляхи її корекції в доступній нам літературі не висвітлені.

Мета дослідження: дослідити зміни показників швидкісно-силових здібностей дітей дошкільного віку з вадами зору під впливом спеціальних вправ.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних джерел, тестування, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилися на базі дошкільного навчального закладу спеціалізованого типу № 160 м. Харкова в 2011-2012 рр. В експерименті взяли участь 146 дітей дошкільного віку з вадами зору 65 дівчаток і 81 хлопчик, які були розподілені на експериментальні і контрольні групи. До складу експериментальної групи увійшли: дівчатка молодшої групи – 11, середньої – 11, старшої – 13; хлопчики молодшої групи – 15, середньої – 14, старшої – 13. До складу контрольної групи увійшли: дівчатка молодшої групи – 10, середньої – 10, старшої – 10; хлопчики молодшої групи – 14, середньої – 12, старшої – 13. Усі



діти відносилися до підготовчої і спеціальної медичних груп.

На початку дослідження визначався рівень розвитку швидкісно-силових здібностей дітей експериментальних і контрольних груп. Після цього в зміст занять з фізичної культури дітей експериментальних груп були додатково включені спеціальні вправи, які вимагали швидкої реакції на визначений сигнал; багатократне повторення дій тощо. Для дітей молодшої групи: підстрибування на двох ногах (ноги разом – ноги нарізно), стрибок вгору з торканням предмета головою; середньої групи: підскоки на місці 20 разів (повторення 2-3 рази з перервою), стрибки з ноги на ногу; для старшої – стрибки на одній нозі просуваючись по колу, стрибок на підвищення висотою 20 см з місця з декількох кроків, стрибки вгору і вниз по похилій дошці і т.д.

Враховуючи контингент, який брав участь у дослідженні, а саме дошкільнята з вадами зору, під час загальнорозвиваючих вправ на місці в підготовчій частині проводилися вправи – офтальмотренаж. Діти контрольних груп

займалися за діючою програмою для дошкільних навчальних закладів «Я у Світі».

На другому етапі було проведено повторне визначення показників швидкісно-силових здібностей.

Результати дослідження. Швидкісно-силові здібності визначалися за результатом у стрибках у довжину з місця. Результатом тестування є дальність стрибка в кращій із трьох спроб, яка вимірювалася з точністю до 1 см. Результати первісного тестування швидкісно-силових здібностей представлені в таблиці 1.

Аналіз показників рівня розвитку швидкісно-силових здібностей у віковому аспекті, свідчить про покращення їх з віком. Аналізуючи результати стрибків у довжину з місця у статевому аспекті, слід зазначити, що результати хлопчиків кращій, ніж у дівчаток. Ця тенденція спостерігається у дітей як експериментальних, так і контрольних груп ($p < 0,05$ – $p < 0,001$).

Порівнюючи результати дошкільнят експериментальних і контрольних груп до експеримен-

ту, слід відзначити відсутність достовірності відмінностей між ними ($p > 0,05$).

Порівняння результатів дослідження з нормами, запропонованими Е.С. Вільчковським [2], виявило, що у обстежених дітей дошкільного віку з вадами зору вони нижчі нормативних.

Аналіз показників швидкісно-силових здібностей дошкільників після експерименту вказує на достовірне їх покращення у всіх вікових групах ($p < 0,001$). Приріст результатів у стрибках у довжину з місця хлопчиків експериментальної молодшої групи склав 5%, у дівчаток – 3%; у хлопчиків і дівчаток середньої групи – 3%; у хлопчиків старшої групи – 4%, у дівчаток – 7%. Таким чином, найбільш суттєве покращення показників швидкісно-силових якостей спостерігалось у хлопчиків і дівчаток старшої групи.

Аналізуючи результати дошкільнят контрольних груп після експерименту, можна зазначити, що вони дещо змінилися, але ці зміни незначні і недостовірні ($p > 0,05$).

Результати проведеного дослідження свідчать про позитив-

Таблиця 1

Показники рівня розвитку швидкісно-силових здібностей у дітей експериментальних і контрольних груп до і після експерименту

Групи	мол. гр.		сер. гр.		ст. гр.	
	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.
	Показники $\bar{X} \pm m$					
Експериментальні						
n	15	11	14	11	13	13
До	51,68±0,89	48,38±0,41	64,79±0,35	55,45±0,24	76,31±0,73	70,92±0,46
Після	56,89±0,60	54,16±0,39	69,03±0,40	58,73±0,42	83,86±0,67	83,25±1,27
t	4,87	10,19	7,97	6,81	7,63	9,13
p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
Контрольні						
n	14	10	12	10	13	10
До	51,14±0,48	49,30±0,57	64,58±0,27	56,00±0,21	77,15±0,53	70,60±0,72
Після	51,83±0,25	50,70±0,84	65,61±0,50	54,25±1,02	78,46±0,45	73,00±1,65
t	1,26	1,38	1,80	1,69	1,87	1,35
p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05



ний вплив запропонованих нами спеціальних вправ на рівень розвитку швидкісно-силових здібностей дітей дошкільного віку з вадами зору.

Висновки

1. Порівняння первинних показників швидкісно-силових здібностей з відповідними нормами, виявило, що результати дошкільників всіх вікових груп нижчі від запропонованих норм.

2. Аналіз результатів дослідження у статевому аспекті виявив, що у хлопчиків швидкісно-силові показники кращі, ніж у дівчаток.

3. Аналізуючи результати у віковому аспекті, слід зазначити, що рівень швидкісно-силових здібностей дітей з віком підвищується.

4. Результати проведеного дослідження свідчать, що спеціальні вправи мали позитивний вплив на рівень розвитку швидкісно-силових якостей дітей дошкільного віку з вадами зору. Отримані результати дають можливість рекомендувати включати ці вправи в заняття з фізичної культури та інші форми занять дітей дошкільного віку з вадами зору з метою підвищення рівня фізичної підготовленості.

5. Показники швидкісно-силових якостей контрольних груп після експерименту дещо змінилися, але ці зміни незначні та недостовірні.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні взаємозв'язку фізичної підготовленості та функціонального стану дітей дошкільного віку з вадами зору.

Література

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. / Е. С. Вільчковський. – Львів, 1998. – 336 с.
2. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. для студентів дошк. фак. вищих пед. навч. закл. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – 2-е вид., переробл. та доп. – Суми, 2008. – 428 с.
3. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.: іл. – Бібліогр.: С. 221-223.
4. Кулик Н. Визначення фізичної підготовленості дітей дошкільного віку / Н. Кулик, Т. Лоза // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. – Львів, 2011. – Т. 2 – С. 115-120.
5. Луцик І. В. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. Шостий рік життя: метод. посіб. – Х.: Основа, 2007. – С. 224.
6. Лысенко Е. М. Отношение учителей к инклюзивному об-

разованию / Е. М. Лысенко // Инклюзивное образование: опыт и перспективы: материалы международной научно-практической конференции (Саратов, 14-17 ноября 2008 г.) – Саратов: ИЦ «Наука», 2009. – С. 318-322.

7. Ремажевська В. М. Лікувальна фізкультура при порушеннях опорно-рухового апарату у дітей з вадами зору / В. М. Ремажевська, Ю.М. Раніцький. – Львів: 2008. – 92 с.
8. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К.: Олімпійська література, 2001. – 440 с.
9. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2004 – 366 с.
10. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл: пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 431-469.
11. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В. Н. Шебеко. – Минск: Выш. шк., 2010. – 288 с.

