

ОБҐРУНТУВАННЯ
ЗБАЛАНСОВАНОСТІ СТАНУ РУХОВОЇ
ФУНКЦІЇ ДІВЧАТОК 4-5 РОКІВ

Сукачов Олександр

Кіровоградський державний педагогічний
університет імені Володимира Винниченка



Аннотация

В статье обоснованно сбалансированность состояния двигательной функции девочек 4-5 лет. Исследование проведено на базе детского дошкольного учреждения г. Кироваграда с привлечением девочек 4-5 лет (n=246). Использован комплекс показателей, характеризующих двигательные способности, психофизиологические и функциональные возможности детей. Определены взаимосвязи между показателями двигательной функции.

Полученные данные дают основания утверждать, что сбалансированность функционирования организма девочек 4-5 лет имеет тенденцию незначительного улучшения с возрастом, но не наблюдается оптимального взаимодействия в работе функциональных систем организма, опорно-двигательного и нервно-мышечного аппаратов.

Ключевые слова: взаимосвязь показателей двигательной функции, корреляция, девочки 4-5 лет.

Annotation

5 years old girls' balanced state motor function was explained. The research was conducted in the Kirovograd kindergarten involving 4-5 years old girls (n=246). It was used a set of indicators which characterize children's motor abilities, psychophysiological and functional possibilities. The interrelation was detected between indicators of motor function separately in each age group of children.

The received data give reasons to affirm that balanced functioning of the body of 4-5 years old girls tends slight improvement with age but there is no optimal interaction in the functional systems of the body, musculoskeletal and neuromuscular systems.

Keywords: the interrelation indicators of motor function, correlation connection, of 4-5 years old girls.

Постановка проблеми.

Всебічна фізична підготовка дітей дошкільного віку передбачає досягнення оптимального розвитку рухових здібностей: швидкості, спритності, гнучкості, витривалості та сили. Цілеспрямований розвиток рухових здібностей повинен розпочинатися у дошкільному віці. Рівень їх розвитку значною мірою обумовлює результативність формування навичок рухових дій та успішне їх використання у різноманітних життєвих ситуаціях. Якісна складова рухових дій має місце в елементарній формі у немовлят у безумовних рефлексах, тобто вона значною мірою «закодована» у людини з моменту її народження.

Оптимальні показники будь-якої з рухових здібностей можуть бути досягнуті лише при певному рівні розвитку інших здібностей. Тому ми вирішили обґрунтувати рівень збалансованості рухової функції дівчаток 4-5 років через кількість кореляційних зв'язків між показниками рухових здібностей, психофізіологічними показниками, морфологічними показниками та показниками потужності функціональної системи дихання у дівчаток 4-5 років.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розвиток рухових здібностей у дитини відбувається під впливом двох факторів:



природно-вікових змін організму (морфологічна та функціональна перебудова) і режиму рухової активності, до якого входить весь комплекс організаційних форм фізичного виховання та його самостійна рухова діяльність.

Автори (Е.М. Вавілова, Е.С. Вільчковський) підкреслюють необхідність комплексного розвитку рухових здібностей дівчаток 4-5 років. Автори досліджень зазначають, що найбільш ефективними для покращення загальної фізичної підготовки дітей є застосування вправ, виконання яких вимагає прояву швидкості, сили та спритності у порівнянні із засобами, які спрямовано лише на розвиток однієї з вище названих здібностей. Рухові здібності мають певну залежність одна від одної у процесі свого розвитку, тому що є функцією одного й того ж нервово-м'язового апарату і відображають вікові та статеві особливості організму дітей.

Процес розвитку рухових здібностей у дітей дошкільного віку здійснюється відповідно до морфологічних особливостей і можливостей функціонування їхнього організму. При цьому необхідний диференційований підхід, який враховував би вік, стан здоров'я, рухову підготовленість, а також особливості психіки дітей 4-5 років.

При виконанні різних рухових дій сила вступає у взаємозв'язок з іншими руховими здібностями: швидкістю, спритністю, гнучкістю та витривалістю. Тому досить складно виділити «чистий» прояв сили при виконанні тих або інших рухів. Слід пам'ятати, що дітям дошкільного віку, особливо молодших вікових груп, не завжди вдається реалізувати свої можливості в силі шляхом максимальної мобілізації м'язових зусиль.

Виконання рухів з максимальною швидкістю значною мірою залежить від розвитку інших здібностей (спритності, сили, гнучкості). Тому розвиток швид-

кості у дітей дошкільного віку пов'язаний з удосконаленням усього комплексу рухових здібностей. Однак у дошкільному віці, враховуючи анатомо-фізіологічні особливості дітей, розвитку швидкості надають особливу увагу. Максимальна частота рухів відображає не стільки швидкісні здібності цієї м'язової групи, скільки подібні здібності властиві даному індивідууму (лабільність його нервової системи). На основі максимальної швидкості рухів в одній з ланок рухового апарату можна передбачати швидкість рухів в інших його ланках.

При одноманітній м'язовій діяльності у дітей швидше настає стомленість, яку супроводжує захисне гальмування. Тому діти дошкільного віку краще переносять різноманітні за змістом та короткочасні фізичні навантаження. Розвиток витривалості відбувається у взаємозв'язку з іншими здібностями: швидкістю, силою та спритністю. Тому розвивається не чиста витривалість, а швидкісна витривалість або витривалість у виконанні вправ силового характеру.

Швидкість формування рухових навичок залежить від рівня розвитку спритності: чим вищий рівень розвитку спритності, тим легше та швидше формуються ті чи інші навички [8, с. 39]. З психологічної точки зору спритність залежить від повноцінного сприйняття власних рухів та оточуючих обставин, від умінь швидко змінювати свою діяльність. Автори [2, с. 174; 3, с. 131; 9, с. 134] стверджують, що спритність має тісний зв'язок зі швидкістю і точністю складних рухових реакцій. Розвиток спритності рухів у дівчаток 4-5 років має першочергове значення для підготовки їх до школи.

У праці С.Г. Гавришка [5 с. 192], на основі аналізу взаємозв'язків між показниками рухової функції 4-річних дівчат було виявлено, що 45,03 % показників виявили значні зв'язки, серед яких: 3,51% – силь-

них, 19,30% – середніх і 22,22% – слабких. Системи організму у дівчат 4 років працюють недостатньо узгоджено (54,97% незначущих показників). Отримані дані свідчать, що у дівчат 4 років спостерігається низький рівень збалансованості рухової функції, який свідчить про незавершеність та бурхливі темпи розвитку системи організму.

С.Г. Гавришко [5 с.192] зазначав, що лише 31,58% показників рухової функції дівчат 5 років виявила значущі взаємозв'язки. Серед них сильних визначено 1,17%, середніх – 12,28% і слабких – 18,13%. Більша частина (68,42%) показників не виявила значущих взаємозв'язків.

Слід зазначити, що у дівчат 5 років, у порівнянні з 4-річними, зменшується кількість значущих взаємозв'язків (на 13,45%), що призводить ще до більшої неузгодженості в роботі функціональних систем організму. На думку Гавришка С.Г., у дівчаток 5 років незбалансований стан рухової функції, тому що не спостерігалося оптимальної взаємодії у роботі функціональних систем організму, опорно-рухового та нервово-м'язового апаратів.

Наукове дослідження проведене відповідно до зведеного плану науково-дослідної роботи Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка на 2015 рік.

Мета, завдання, методи дослідження.

Мета нашого дослідження: обґрунтування взаємозв'язків між показниками рухової функції дівчаток 4-5 років.

Для досягнення поставленої мети нами були поставлені такі завдання дослідження: 1) дослідити стан рухової функції дівчаток 4-5 років; 2) проаналізувати взаємозв'язки між показниками рухової функції дівчаток 4 та 5 років.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури,



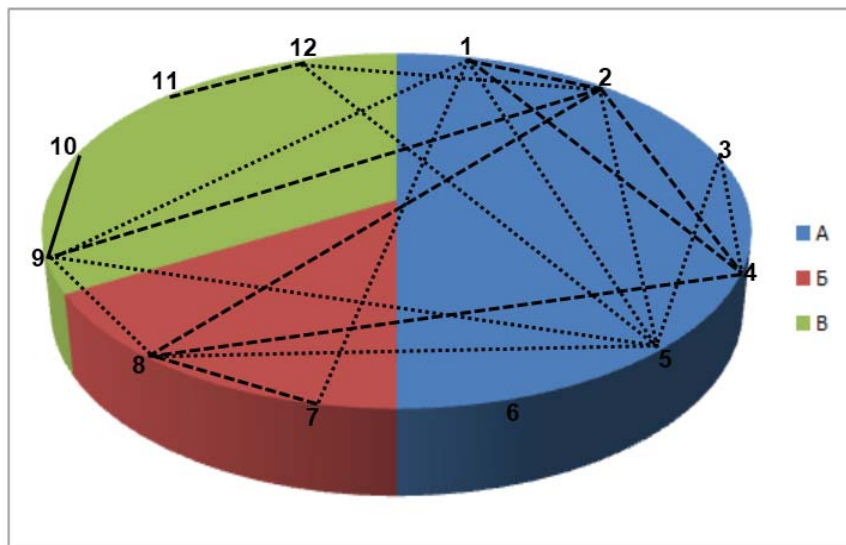


Рис. 1. Взаємозв'язки між показниками рухової функції у дівчаток 4 років

Примітки: *Блоки показників рухової функції: А – блок показників рухових можливостей, Б – блок показників психофізіологічних можливостей, В – блок показників морфофункціональних можливостей. Показники рухової функції: 1 – біг 20 м, 2 – "Човниковий біг" 4×9 м, 3 – вис на зігнутих руках, 4 – піднімання тулуба в сід за 1 хв., 5 – стр. у довжину, 6 – нахил тулуба вперед, 7 – теппінг-тест за 10 с, 8 – теппінг-тест за 30 с, 9 – зріст, 10 – вага, 11 – проба Штанге, 12 – проба Генча.*

тестування основних рухових здібностей: швидкості, спритності, статичної сили, силової витривалості, вибухової сили, гнучкості; психофізіологічних показників (сили і рухливості нервових процесів); морфологічних показників (зросту, ваги); показниками потужності функціональної системи дихання (проба Штанге, проба Генча); методи математичної статистики.

Організація дослідження: дослідження проводилося на базі дошкільних закладів м. Кіровограда із залученням дівчаток 4-5 років (n=246).

Виклад основного матеріалу. Для обґрунтування рівня збалансованості рухової функції дівчаток 4-5 років ми використали метод кореляційного аналізу. За даними коефіцієнтів кореляції були визначені взаємозв'язки

між показниками рухової функції окремо в кожній віковій групі дітей.

У ході нашого дослідження визначався рівень взаємозв'язків між показниками рухової функції, що нами вивчалися. Для 4-річних дівчаток (n=78) при рівні значущості (p<0,05) нами прийнято граничне значення $r=0,234$, а для 5-річних дівчаток (n=168) – $r=0,196$.

Аналізуючи показники рухової функції 4-річних дівчаток (рис. 1), ми виявили тісний зв'язок лише між довжиною та масою тіла ($r=0,59$).

Середній рівень взаємозв'язків спостерігався між пробю Штанге та пробю Генча ($r=0,49$); між швидкістю та спритністю ($r=0,46$), силовою витривалістю ($r=0,42$); між силовою витрива-

лістю і силою нервових процесів ($r=0,33$); між спритністю і зростом ($r=-0,33$), силою нервових процесів ($r=-0,32$), силовою витривалістю ($r=-0,31$); між рухливістю і силою нервових процесів ($r=0,31$).

Слабкі взаємозв'язки виявлені між вибуховою силою та пробю Генча ($r=0,29$); між силою нервових процесів і зростом ($r=0,28$); між спритністю та вибуховою силою ($r=-0,27$), пробю Генча ($r=-0,26$); між вибуховою силою та силою нервових процесів ($r=0,26$); між статичною силою та силовою витривалістю ($r=0,25$); між швидкістю та рухливістю нервових процесів ($r=-0,25$), зростом ($r=-0,24$); між вибуховою силою та швидкістю ($r=-0,23$); між вибуховою силою та статичною силою та зростом ($r=0,23$).

За іншими показниками нами виявлені незначущі взаємозв'язки.

Слід зазначити, що 30,30 % показників рухової функції дівчаток 4 років виявила значущі взаємозв'язки. Серед них сильних визначено 1,51%, середніх – 12,12 % і слабких – 16,67 %. Більша половина (69,70 %) показників не виявила значущих взаємозв'язків.

Отримані коефіцієнти кореляції дали змогу визначити рівень взаємозв'язків між показниками рухової функції у дівчаток 5 років (рис. 2).

Характеризуючи отримані коефіцієнти кореляції між показниками рухової функції сильних взаємозв'язків нами не виявлено.

Середній рівень взаємозв'язків спостерігався між показниками сили та рухливістю нервових процесів ($r=0,47$); між зростом і вагою ($r=0,45$); між спритністю та силовою витривалістю ($r=-0,38$); між пробю Штанге та пробю Генча ($r=0,31$); між статичною силою та вагою ($r=-0,31$).

Слабкі взаємозв'язки виявлені між швидкістю та рухливістю нервових процесів ($r=-0,27$); між вибуховою силою та пробю Штанге



($r=0,28$); між гнучкістю та рухливістю нервових процесів ($r=0,22$); між швидкістю та вибуховою силою ($r=-0,22$); між гнучкістю та силою нервових процесів ($r=0,20$); між спритністю та статичною силою, рухливістю нервових процесів ($r=-0,20$); між швидкістю та силовою витривалістю, гнучкістю ($r=-0,19$); між спритністю та вибуховою силою ($r=-0,19$).

За іншими показниками нами виявлені незначущі взаємозв'язки.

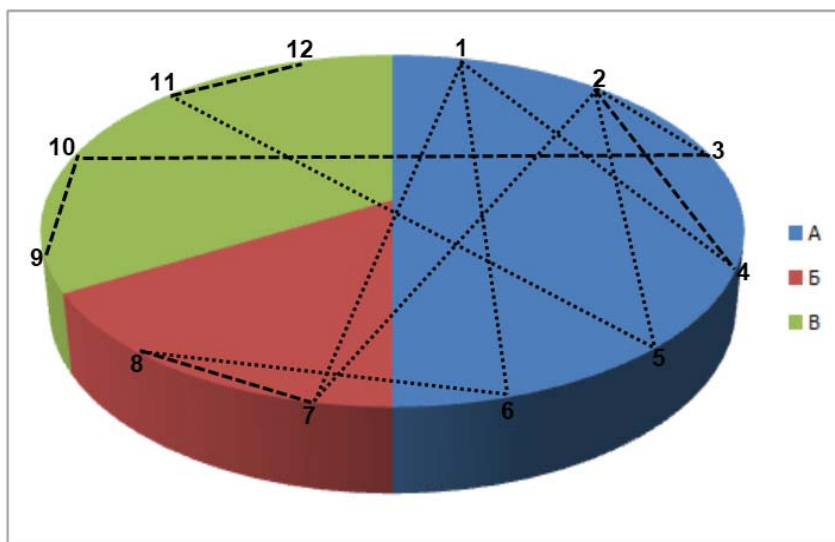
Слід зазначити, що 33,33% показників рухової функції дівчаток 5 років виявила значущі взаємозв'язки. Серед них: середніх – 7,57% і слабких – 25,76%. Більша половина (66,67%) показників не виявила значущих взаємозв'язків.

Висновки. Отримані дані дають підстави стверджувати, що збалансованість функціонування організму дівчаток 4-5 років має тенденцію незначного покращення з віком, але не спостерігається оптимальної взаємодії у роботі функціональних систем організму, опорно-рухового та нервово-м'язового апарату.

Перспективи подальших досліджень. Наступним кроком у дослідженні буде визначення впливу занять з елементами баскетболу на рівень функціонування дівчаток вказаного віку.

Література:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. / Ашмарин Б.А. – М., «Физкультура и спорт», 1978. – 222с.
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. / Вавилова Е.Н. – М., 1981. – 230 с.
3. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Навч. посіб. – 2-ге вид., перероб. та доп./ Вільчковський Е.С. – Суми: ВТД «Універси-



----- – середні взаємозв'язки
 – слабкі взаємозв'язки

Рис. 2. Взаємозв'язки між показниками рухової функції у дівчаток 5 років.

Примітки: див. рис. 1.

- тетьська книга», 2005. – 428 с.
4. Воропай С.М., Сукачов О.В. Характеристика стану рухової функції хлопчиків і дівчаток 4-5 років. / Воропай С.М. – Тернопіль, 2012. – С.37 – 41.
 5. Гавришко С.Г. Визначення збалансованості та надійності рухової функції дітей 4-6 років // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фіз. культури і спорту. – Вип. 6. – Л., 2002. – Т.1. – С. 189-193.
 6. Гавришко С.Г. Оцінка індивідуальних можливостей моторно обдарованих дітей 4-6 років. Автореферат дис. канд. фіз. виховання і спорту: / Гавришко С.Г. – Кіровоград, 2004. – 21арк.
 7. Дошкільне тіловиховання. Вплив рухової активності на здоров'я дитини дошкільного віку. / Автори-упорядники: Л.В. Калуська, З.В. Калуський, М.М. Гуменюк. – Тернопіль: мандрівець, 2008. – 184 с.
 8. Зимкин Н.В. Физиология человека. / Зимкин Н.В. – М.: ФиС, 1975. – 60 с.
 9. Пуни А.Ц. Психология. / Пуни А.Ц. – М.: ФиС, 1984. – 296 с.
 10. Сергієнко Леонід Прокофійович. Тестування рухових здібностей школярів. / Сергієнко Леонід Прокофійович – К.:Олімпійська література, 2001. – 438 с.
 11. Сукачов О.В. Обгрутування збалансованості стану рухової функції хлопчиків 4-5 років. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/ фізична культура і спорт»/ За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – С. 317-319.
 12. Шварц В.Б., Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. / Шварц В.Б. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 151с.
 13. Штефто В.Г. Особливості розвитку фізичних якостей у дошкільнят. / Штефто В.Г. – К.: Здоров'я, 1997. – 87 с.

