

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 37.037

Ярослав Вітос

Вплив занять східними одноборствами на показники психофізіологічного розвитку дітей 5–6 років

Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Вік 5–6 років – важливий для формування основ здоров'я, повноцінного фізичного розвитку, формування психічних процесів, виховання основних рис особистості. Цей період життя найсприятливіший для розвитку окремих фізичних якостей: швидкості, спритності, гнучкості. Старший дошкільний вік – сенситивний період для розвитку складників пізнавальної діяльності дитини: сприйняття, пам'яті, мислення, уваги. Фізичні та психічні якості є взаємопов'язаними сторонами одного й того самого процесу психофізичного розвитку. Тому вдосконалення фізичного й психічного розвитку дитини фахівці не рекомендують здійснювати ізольовано [1; 2; 3; 4 та ін.]. Результати досліджень [5] демонструють позитивний вплив занять з елементами одноборств на показники здоров'я й фізичної підготовленості школярів, починаючи із сьомого класу.

Установлено, що одноборства, уключені до змісту програмного матеріалу уроків фізичної культури та навчально-тренувальних занять оздоровчої спрямованості, сприяли активізації самостійних занять фізичними вправами, позитивно позначилися на показниках фізичної підготовленості й вольових якостей школярів [4; 6]. Також добре себе зарекомендувала методика «передтренувальної» підготовки дошкільнят (спрямована на розвиток фізичних якостей і рухових умінь ігровим методом) до занять греко-римською боротьбою [7]. Проте можливість гармонійного розвитку психомоторики дітей 5–6 років засобами східних одноборств не вивчалася.

Завдання дослідження – з'ясувати зміни показників психофізіологічного розвитку дітей 5–6 років, які займалися за програмою фізичного виховання з пріоритетним застосуванням засобів східних одноборств.

Організація та методи дослідження. Сформуовано дві групи дітей – контрольну й експериментальну. До експериментальної віднесено 54 дитини (21 дівчинку та 33 хлопчиків), до контрольної групи – 65 (27 дівчаток і 38 хлопчиків). Паспортний вік усіх дітей на початку педагогічного експерименту складав п'ять років. Експериментальна група займалася за програмою із застосуванням східних одноборств, контрольна – за базовою програмою «Впевнений старт».

Авторська програма, розроблена на навчальний рік, передбачає 12 занять на місяць, що загалом складає 144 заняття на рік. Програма поділена на чотири структурні модулі тривалістю три місяці кожен. Модуль завершується контрольним заняттям. Під час занять кожного модуля дитина послідовно повинна освоїти навчальний матеріал, виконати конкретні завдання, передбачені програмою. Для кожного із модулів характерні конкретні завдання, засоби, форми фізичного виховання, критерії ефективності, специфічні закономірності, значимість різних принципів та особливості їх реалізації. Однак між модулями існує стійкий функціональний взаємозв'язок, що забезпечує цілісність і логічність програми фізичного виховання з удосконалення психомоторики дошкільнят із метою забезпечення повноцінної готовності дітей 5–6 років до навчання в школі. Цілісність психоморної підготовки дошкільнят в умовах фізичного виховання забезпечується відносно стійким порядком компонентів (модулів), їх послідовністю.

Отримані на попередніх етапах досліджень дані є підставою, щоб обґрунтувати структуру психомоторної підготовки дошкільнят. Установлено раціональне співвідношення засобів різної спрямованості в її складі: за видами рухової активності – засоби східних одноборств повинні займати 30 % тривалості

занять, засобам рухливих ігор і гімнастики відводиться по 25 %, легкої атлетики – 15 % тривалості заняття. Оптимальними обсягами засобів, спрямованих на розвиток окремих фізичних якостей, є такі: спритність – 35 %, швидкість – 20 %, швидкісно-силові якості й гнучкість – по 15 %, витривалість – 10 %, сила – 5 % часу занять.

У процесі досліджень визначено організаційно-методичні умови успішної реалізації програми фізичного виховання дошкільнят та обґрунтовано доцільність їх дотримання для формування оптимальної психомоторної готовності дітей 5–6 років до навчання в школі: використання виховних, оздоровчих і розвивальних можливостей карате; необхідність триразових занять (на тиждень) тривалістю 45–60 хвилин комплексного характеру (із застосуванням засобів гімнастики, легкої атлетики, рухливих та спортивних ігор) із пріоритетним застосуванням засобів східних единоборств; застосування різних типів занять, серед яких контрольні (у вигляді змагань) займають 10 % часу навчально-виховного процесу; моторна щільність занять – 80–85 %; ЧСС підготовчої частини – 120–130 уд/хв, основної – 150–160–(200) уд/хв.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. На початку експерименту (табл. 1) не спостерігали достовірних розбіжностей у показниках психофізіологічного розвитку 5–6-річних дітей ($P>0,05$). Статевих розбіжностей не простежено ($P>0,05$). Тому нами взято осереднені показники психофізіологічних якостей як хлопців, так і дівчаток.

На початку експерименту час простої зорово-моторної реакції свідчив про незадовільний рівень та був нижчим за норму. Коефіцієнти варіації свідчили про надзвичайно низький рівень реакції окремих дітей обох груп. Під впливом авторської програми фізичного виховання дошкільнят спостерігали значне й достовірне (50,77 % при $P<0,001$) покращення цього показника. Оцінка зростає з «нижче за норму» до «норми». В умовах застосування традиційної програми фізичного виховання зростання показника було не таким значним (29,50 %), проте також достовірним ($P<0,001$). Отже, після завершення педагогічного експерименту рівень реакції дошкільнят контрольної групи суттєво відставав від експериментальної ($P<0,001$). На нашу думку, це пов'язано із застосуванням великої кількості вправ на реакцію в авторській програмі занять, які сприяли покращенню простої зорово-моторної реакції досліджуваних.

Таблиця 1

Психофізіологічний розвиток дітей 5–6 років

Показник	Етап	Група	X	V, %	Приріст КГ поч-кін.	Приріст ЕГ поч-кін.
Час простої зорово-моторної реакції, мс	поч.	ЕГ	479,47±183,08	38,50	29,50 %	50,77 %
		КГ	481,43±185,07	37,41		
	кін.	ЕГ	357,48±163,03	35,49		
		КГ	401,57±143,12	34,58		
Час складної зорово-моторної реакції, мс	поч.	ЕГ	619,37±138,89	22,42	12,13 %	23,34 %
		КГ	614,45±133,84	22,12		
	кін.	ЕГ	587,24±128,89	21,14		
		КГ	601,31±143,12	25,23		
Обсяг уваги, балів	поч.	ЕГ	4,68±2,21	47,25	2,18 %	2,73 %
		КГ	4,65±2,12	47,12		
	кін.	ЕГ	4,88±1,99	46,34		
		КГ	4,73±2,09	45,74		
Реакція на рухомий об'єкт, м/с	поч.	ЕГ	237,57±134,29	56,53	12,24 %	12,51 %
		КГ	236,23±132,28	55,34		
	кін.	ЕГ	232,10±128,89	53,39		
		КГ	230,54±173,19	54,30		
Стабільність сенсомоторної діяльності, м/с	поч.	ЕГ	514,64±147,16	28,60	9,01 %	9,32 %
		КГ	513,75±151,12	24,34		
	кін.	ЕГ	437,25±113,19	12,12		
		КГ	501,33±121,12	27,57		
Стійкість уваги, м/с	поч.	ЕГ	578,18±183,11	31,67	5,03%	5,09 %
		КГ	576,28±179,31	32,43		
	кін.	ЕГ	569,23±183,11	31,45		
		КГ	574,28±169,31	30,23		

Час складної зорово-моторної реакції обох груп відповідала рівню «нижче за норму». В умовах педагогічного експерименту зросли результати дітей обох груп ($P < 0,001$), проте покращення в експериментальній групі були більшими, що відобразилося на оцінці. Так, діти ЕГ у показнику «Час складної зорово-моторної реакції» отримали оцінку «норма», а представники КГ – «нижче за норму». Тобто, психофізіологічна підготовка дітей за авторською програмою занять відбувалася більш повноцінно.

Із тестуванням на обсяг уваги діти справилися більш успішно, ніж з іншими тестами. Кількість предметів, які запам'ятали діти, була достатньою. В умовах застосування авторської програми занять із фізичного виховання суттєво й достовірно ($P < 0,001$) покращилися показники обсягу уваги хлопчиків. Оцінка за виконання цієї вправи – «норма». У дітей контрольної групи зростання показника означилося тенденцією, що не підтвердилася достовірно. Оцінка з виконання вправи в цій групі не покращилася. Відсутність суттєвого приросту результатів може пояснюватися відносно високим вихідним рівнем результату. Тому вважаємо, що достовірне покращення показників хлопчиків ЕГ наприкінці експерименту ($P < 0,001$) свідчить про переваги авторської програми занять.

Реакція на рухомий об'єкт 5–6-річних дітей до початку навчання оцінювалася на «нижче за норму». Величини коефіцієнтів варіації свідчили про значні коливання індивідуальних результатів дітей в обох групах.

Це свідчить про необхідність удосконалення реакції на рухомий об'єкт в окремих дітей для повноцінної підготовки до навчання в школі.

Авторська програма занять сприяла значному й достовірному ($P < 0,001$) покращенню показника дітей ЕГ, що знайшло своє відображення і в якісному зростанні рівня – покращенні оцінки. Зміни, що відбулись у дітей контрольної групи, свідчать про природний характер динаміки збільшення психофізіологічних показників дітей. Тому тестування, проведені наприкінці експерименту, довели вищу ефективність ($P < 0,001$) авторської програми занять, порівняно з традиційною.

Стабільність сенсомоторної діяльності. Показник тесту – дисперсія латентних періодів зорово-моторної реакції. Здатність до зберігання необхідної якості діяльності 5–6-річних дітей на початку педагогічного експерименту оцінювалася як «нижче за норму». При цьому спостерігали значний розкид індивідуальних показників дітей, особливо експериментальної групи. Очевидно, що варто приділити особливу увагу тим дітям, які суттєво відстають у стабільності сенсомоторної діяльності, оскільки це може стати серйозною перешкодою в опануванні шкільного матеріалу. Під час експерименту значних змін у стабільності сенсомоторної діяльності не виявлено, проте в ЕГ змінився коефіцієнт варіації, за рахунок авторської програми група стало більш однорідною.

Висновки. На початку навчального року показники психофізіологічної підготовленості хлопчиків та дівчаток за величинами часу простої й складної зорово-моторних реакцій, реакції на рухомий об'єкт, стійкості уваги оцінювалися як нижчі за норму; лише один показник – об'єм уваги – перебував у межах вікової норми. Дівчатка випереджали хлопчиків у результатах простої та складної реакції, хлопчики – в об'ємі пам'яті, реакції на рухомий об'єкт, стійкості уваги. Спостерігали досить значну неоднорідність дитячого колективу, яку можна пояснити індивідуальними особистісними відмінностями дітей.

Підбиваючи підсумки змін показників психофізіологічної підготовленості дітей в умовах педагогічного експерименту, варто відзначити достовірне (в усіх без винятку вправах) зростання показників дітей експериментальної групи. Під впливом авторської програми фізичного виховання в дошкільнят спостерігали значне та достовірне ($P < 0,001$) покращення показника простої й складної зорово-моторних реакцій, збільшення обсягу уваги, зменшення часу реагування на рухомий об'єкт.

Підтверджено, що авторська програма занять фізичного виховання з пріоритетним вивченням карате є ефективнішою, порівняно з традиційною.

Джерела та література

1. Багінська О. В. Особистісно-орієнтоване навчання руховим діям дітей 5–6 років в умовах дошкільного навчального закладу : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізичне виховання, основи здоров'я)» / О. В. Багінська ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2008. – 20 с.
2. Вільчковський Е. С. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – К. : [б. в.], 2001. – 214 с.
3. Пивовар А. А. Поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 років у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. А. Пивовар ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Львів, 2005. – 20 с.

4. Поліщук В. В. Розвиток рухових і розумових здібностей дітей 5-го і 6-го років життя в процесі фізичного виховання засобами дошкільного туризму : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 / В. В. Поліщук ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2008. – 20 с.
5. Волков В. Г. Методические особенности обучения школьников специально-подготовительным упражнениям по разделу «Элементы единоборств» / В. Г. Волков, М. В. Шепелев // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В. Г. Белинского. – 2010. – № 20. – С. 72–79.
6. Загитов А. Н. Формирование мотивационно-ценностных ориентаций школьников на секционные занятия борьбой в условиях общеобразовательной школы : учеб.-метод. пособие / А. Н. Загитов. – Краснодар : КГУФКСТ, 2009. – 25 с.
7. Тичінін М. В. Передтренувальна підготовка дошкільнят до занять греко-римською боротьбою / М. В. Тичінін // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб наук. пр. – Луцьк, 2008. – Т. 2. – С. 203–206.

Анотації

У статті обґрунтовано вплив занять з авторської програми фізичного виховання з елементами східних единоборств на показники психофізіологічного розвитку дітей 5–6 років. Сформовано дві групи дітей – контрольну та експериментальну. До експериментальної групи віднесено 54 дитини (21 дівчинку і 33 хлопчиків), до контрольної групи – 65 дітей (27 дівчаток та 38 хлопчиків). Паспортний вік усіх дітей на початку педагогічного експерименту складав п'ять років. Експериментальна група займалася за авторською програмою із застосуванням східних единоборств, контрольна – за базовою програмою «Впевнений старт». Доведено ефективність авторської програми в результаті педагогічного експерименту.

Ключові слова: східні единоборства, фізичне виховання, діти 5–6 років, психофізіологічний розвиток.

Ярослав Витос. Влияние занятий восточными единоборствами на показатели психофизиологического развития детей 5–6 лет. *В статье обосновывается влияние занятий по авторской программе физического воспитания с элементами восточных единоборств на показатели психофизиологического развития детей 5–6 лет. Сформированы две группы детей – контрольную и экспериментальную. К экспериментальной группе отнесены 54 ребенка (21 девочка и 33 мальчиков), к контрольной – 65 детей (27 девочек и 38 мальчиков). Паспортный возраст всех детей в начале педагогического эксперимента составлял пять лет. Экспериментальная группа занималась по авторской программе с применением восточных единоборств, контрольная – по базовой программе «Уверенный старт». Доказана эффективность авторской программы в результате педагогического эксперимента.*

Ключевые слова: восточные единоборства, физическое воспитание, дети 5–6 лет, психофизиологическое развитие.

Yaroslav Vitos. Impact of Practicing Eastern Martial Arts on Indices of Psychophysiological Development of Children Aged 5-6. *In the article it was grounded influences of trainings according to authoring program of physical education with some elements of Eastern martial arts on indices of psychophysiological development of children aged 5–6. It was formed the two groups of children –control and experimental. There were 54 children in an experimental group (21 girls and 33 boys), and in a control group – 65 children (27 girls and 33 boys). Passport age of all children at the beginning of a pedagogical experiment was 5 years. Experimental group was training according to an authoring program with applying of Eastern martial arts, a control group according to the basic program «Confident start». In the result of an experiment it was proved the effectiveness of an authoring program.*

Key words: martial arts, physical education, children aged 5–6 years old, psychophysiological development.