

УДК 796.015.132:617.75-053.4

## ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВАДАМИ ЗОРУ

Олена СЕДОВА

*Харківський коледж*

*Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»*

*Харківської обласної ради*

**Анотація.** У статті наведено окремі показники фізичної підготовленості дітей дошкільного віку з вадами зору. Під час дослідження визначалися рівень розвитку швидкості, швидкісно-силових і координаційних здібностей, силова витривалість м'язів рук і гнучкість. Отримані результати свідчать про те, що рівень фізичної підготовленості дітей дошкільного віку з порушеннями зору дещо нижче від норми. Показники хлопчиків в основному вище, ніж у дівчаток. Вивчення вищевказаних показників дає можливість вихователям, тифлопедагогам та інструкторам з фізичної культури коректувати підготовку дітей дошкільного віку з вадами зору впродовж року.

**Ключові слова:** рівень фізичної підготовленості, діти дошкільного віку з вадами зору, швидкість, швидкісно-силові здібності, силова витривалість, гнучкість, фізичні якості.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасна освіта висуває високі вимоги до певного рівня розвитку моторики дітей дошкільного віку, у зв'язку з чим під час виконання різноманітних фізичних вправ ставляться нові завдання і для здорових дітей, і для дітей із вадами зору. Аналіз наукової та методичної літератури [1; 2; 4] свідчить, що наприкінці дошкільного віку рухи стають чіткими і впевненими, спостерігається позитивна динаміка кількісних та якісних показників: діти спроможні швидко адаптуватися до умов, що змінюються самостійно обирати доцільний спосіб виконання рухів, вищою стає загальна фізична працездатність та витривалість. На жаль, зазначені ознаки рідко спостерігаються наприкінці дошкільного періоду в дітей із вадами зору.

Дослідники вказують [3; 6], що значне відставання у фізичному розвитку дітей дошкільного віку з вадами зору від дітей, які нормально бачать, вимагає поліпшення стану фізичного виховання у спеціальних дошкільних навчальних закладах. У рамках цього підходу у Законі України «Про освіту» та Законі України «Про дошкільну освіту» передбачається забезпечення фізичного, психічного здоров'я дітей, їх всебічного розвитку, набуття життєвого досвіду, підвищення і вдосконалення якості навчання дітей дошкільного віку, вироблення умінь і навичок, необхідних для подальшого навчання.

В.Н. Шебеко [5] констатує той факт, що дослідження фізичної підготовленості у фізичному вихованні використовується для оцінки вихідного стану здоров'я дитини, а також для визначення «ближчої зони» розвитку, формування життєво важливих рухових умінь і навичок.

Близькою до цієї думки є позиція Е.С. Вільчковського [2], який вказує на те, що діагностика рухової активності дітей зводиться, головним чином, до оцінювання індивідуального рівня рухової поведінки з тим, щоб оптимізувати їх рухову діяльність і при необхідності забезпечити своєчасну корекцію.

Узагальнення й систематизація даних наукової та методичної літератури дозволили виділити низку специфічних особливостей у розвитку фізичних якостей. Так, деякі дослідники (Е.С. Вільчковський, В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкіна) вважають, що максимальна частота рухів в основному залежить від швидкості переходу рухових нервових центрів зі стану збудження до стану гальмування та навпаки, тобто можливість відтворювати максимальну частоту рухів має прямий зв'язок з рухливістю нервових процесів.

За твердженням багатьох учених [1, 2, 3] дошкільний вік має величезне значення для всебічного розвитку індивіда, є сенситивним періодом для формування людської особистості, розвитку її фізичних якостей [4, 5, 6].

Е.С. Вільчковський (2008) вважає, що темпи підвищення швидкісно-силових здібностей і періоди активного їх розвитку в дошкільників тісно пов'язані з морфологічними та біохімічними змінами, які відбуваються під час росту кістково-м'язового апарату дітей 3–6 років.

Деякі автори [2; 4; 5] вважають, що швидкість формування рухових навичок прямо залежить від рівня розвитку спритності: чим вище рівень розвитку спритності, тим легше та швидше формуються ті чи інші навички.

Багато досліджень у тифлопедагогіці та фізичному вихованні [1; 2; 3; 4; 5; 6] свідчать про те, що процес природного розвитку здатності раціонально керувати своїм руховим апаратом у просторі та часі починається з дошкільного віку й особливо важливий для дітей із вадами зору. Рівень розвитку спритності в дошкільників прямо залежить від обсягу раніше сформованих умінь і навичок, тому що збільшення арсеналу різноманітних рухів позитивно впливає на функціональні можливості рухового аналізатора. Таким чином, чим більше дитина придбає рухових координацій, тим швидше вона засвоює будь-який рух, і тим вище у неї рівень розвитку спритності.

В.Н. Шебеко [5] констатує той факт, що в дітей дошкільного віку є всі передумови для успішного розвитку гнучкості. Морфологічні особливості опорно-рухового апарату: висока еластичність м'язів, рухливість хребетного стовбура – сприяють підвищенню ефективності вправ для розвитку цієї якості.

Більш ґрунтовніша, на наш погляд, позиція Л.Н. Ростомашвілі (1999), К. Яримбаш (2000), І.В. Луцик (2007), які вважають, що гармонійність фізичного розвитку людини багато в чому залежить від рухливості в суглобах та еластичності м'язово-зв'язкового апарату. Це твердження цілком справедливе, тому що оптимальний рівень розвитку гнучкості забезпечує необхідну свободу рухів дитини в повсякденному житті. З нею також пов'язана амплітуда, точність і швидкість рухів дошкільників.

Разом з тим у наукових виданнях відсутній обґрунтований аналіз змісту фізичної підготовленості дітей дошкільного віку з вадами зору, що дає передумову для його дослідження.

**Мета дослідження:** визначити рівень фізичної підготовленості дітей дошкільного віку з вадами зору.

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

**Організація дослідження.** Дослідження проводилося у вересні 2011 року в дошкільному навчальному закладі спеціалізованого типу № 160 м. Харкова. У ньому взяли участь 65 дівчаток і 81 хлопчик. Усі діти були зараховані до підготовчої і спеціальної медичних груп.

Дослідження фізичної підготовленості й рухової активності дошкільників розглядалося в єдності з корекцією змісту фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному закладі. Дослідження проводилося за допомогою спеціальних контрольних вправ-тестів. За критеріями оцінювання Е.С. Вільчковського (2008) рівень фізичної підготовленості визначався як середній, якщо в більшості тестів отримано середні показники; висока фізична підготовленість передбачала більшість показників вищих від середніх або відсутність низьких результатів; наявність більшості показників нижчих від середнього свідчила про низький рівень фізичної підготовленості.

**Результати дослідження.** Беручи до уваги динаміку фізичної і розумової працездатності дітей, усі дослідження проводилися в той самий час – у першій половині дня. Вимірюванню показників фізичної підготовленості кожного разу передувала спеціальна розминка, яка містила вправи для загального розвитку та тренувальні спроби виконання тестових завдань.

Визначення рівня фізичної підготовленості дітей дошкільного віку з вадами зору проводилося за методикою Є.Я. Бондаревського, О.В. Давиденко. Показники розвитку фізичних якостей дошкільників експериментальних і контрольних груп представлені в табл. 1.

Показники швидкості визначалися за результатами бігу на 10 м. Результат тестування – час подолання дистанції фіксувався з точністю до 0,1 с.

Рівень розвитку швидкості з віком поліпшується, про що свідчать дані, отримані під час дослідження. Аналіз результатів бігу на 10 м, залежно від статі, виявив переважність показників хлопчиків, крім середньої контрольної групи, над показниками дівчат. Але ця різниця не має достовірності розбіжностей ( $p > 0,05$ ).

**Показники рівня розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку  
з вадами зору**

Групи	мол. гр.		сер. гр.		ст. гр.	
	Х.	Д.	Х.	Д.	Х.	Д.
	Показники $\bar{X} \pm m$					
Біг 10 м (с)						
<i>n</i>	15	11	14	11	13	13
Експериментальні	4,4±0,13	4,7±0,10	3,8±0,02	4,1±0,08	3,6±0,02	3,7±0,06
<i>n</i>	14	10	12	10	13	10
Контрольні	4,3±0,03	4,8±0,07	3,9±0,12	3,9±0,08	3,5±0,02	3,6±0,06
t	0,31	0,92	1,05	1,63	0,51	1,01
p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Стрибок у довжину з місця (см)						
Експериментальні	51,7±0,89	48,4±0,41	64,8±0,35	55,5±0,24	76,3±0,73	70,9±0,46
Контрольні	51,1±0,48	49,3±0,57	64,6±0,27	56,0±0,21	77,2±0,53	70,6±0,72
t	0,53	1,30	0,46	1,74	0,94	0,38
p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Вис на зігнутих руках (с)						
Експериментальні	1,7±0,10	1,9±0,09	2,4±0,19	1,5±0,12	2,9±0,14	2,2±0,12
Контрольні	1,6±0,10	1,3±0,14	2,8±0,27	1,6±0,11	3,1±0,17	2,7±0,41
t	0,62	0,71	1,72	1,33	0,71	1,28
p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Метання в ціль (м)						
Експериментальні	1,8±0,03	1,6±0,02	2,4±0,09	2,4±0,13	3,7±0,06	2,5±0,02
Контрольні	1,9±0,04	1,7±0,01	2,2±0,05	2,0±0,09	3,5±0,17	2,4±0,03
t	1,72	0,96	1,37	1,90	0,75	1,48
p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Метання на дальність (м)						
Експериментальні	3,3±0,07	3,1±0,02	4,0±0,03	3,9±0,02	5,7±0,09	5,0±0,28
Контрольні	3,4±0,02	3,0±0,15	3,8±0,10	3,8±0,03	5,8±0,02	4,3±0,41
t	0,96	0,40	1,39	0,16	1,59	1,42
p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)						
Експериментальні	4,4±0,25	2,8±0,27	5,5±0,27	4,1±0,22	10,4±0,20	6,7±0,22
Контрольні	4,5±0,29	3,7±0,43	5,9±0,15	4,5±0,24	10,2±0,36	7,4±0,30
t	0,26	1,80	1,37	1,28	0,38	1,89
p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Показники швидкісно-силових здібностей 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.

Отримані дані свідчать про те, що з віком спостерігається поліпшення результатів. З табл. 1 видно, що у хлопчиків, на відміну від дівчаток, результати у стрибках у довжину з місця кращі. Ця тенденція спостерігається як в експериментальних, так і в контрольних групах. При цьому достовірність відмінностей не спостерігається ( $p > 0,05$ ).

Порівняння результатів тестування швидкісно-силових здібностей дітей дошкільного віку з вадами зору із середніми показниками, які пропонує Е.С. Вільчковський (2008), свідчить про те, що результати досліджуваних нижчі від середніх. На наш погляд, це пов'язано з тим, що вихователі дошкільного закладу свідомо обмежують дітей із вадами зору у швидкісно-силових рухах, тому що натуження може негативно вплинути на функції зорового аналізатора.

Силова витривалість м'язів рук визначалася за результатами вису на зігнутих руках. Результат фіксувався з точністю до 1,0 с. При аналізі результатів у висі на зігнутих руках у дітей

молодшої, середньої і старшої груп виявлено поступове збільшення їх з віком як у хлопчиків, так і у дівчаток. Достовірність відмінностей не спостерігається ( $p > 0,05$ ). Такі відмінності у статевому аспекті підтверджують дані Е.С. Вільчовського (2008), який зазначає, що в дітей трьох років ця різниця незначна, а в кожній наступній віковій групі вона дещо збільшується.

За результатами метання тенісного м'яча в ціль визначали показники координаційних здібностей. Фіксували відстань від лінії до місця падіння м'яча з точністю до 1 см (подаліше ковзання його по землі не враховувалося).

К. Яримбаш (2000) зазначає, що серйозну складність розвиток координаційних здібностей становить у дітей дошкільного віку з вадами зору. Ураховуючі ці вади, дітям пропонували метання тенісного м'яча в ціль і на дальність, використовуючи зорові орієнтири (метання м'ячів яскравого кольору у вертикальну ціль, жовтий щит обведений зеленим контуром тощо). Порівнюючи вихідні дані координаційних здібностей дошкільників з вадами зору у статевому аспекті, слід відзначити, що у хлопчиків показники дещо вищі, ніж у дівчаток (див. табл. 1).

Аналіз показників координаційних здібностей дітей молодшої, середньої і старшої груп у віковому аспекті виявив поступове підвищення їх із віком як у хлопчиків, так і у дівчаток. Це пояснюється тим, що впродовж дошкільного віку в дитини значно поліпшується координація довільних рухів. Рухові дії дошкільників у кожній наступній віковій групі виконуються дедалі більш чітко і точно. Показники дітей експериментальної групи дещо вищі, ніж контрольної, але достовірності розбіжностей не спостерігається ( $p > 0,05$ ). При цьому слід зазначити, що результати метання в ціль дітей молодшої групи та метання на дальність молодшої і старшої контрольних груп у хлопчиків дещо вищі, ніж у дітей експериментальної групи.

З віком як у хлопчиків, так і у дівчаток спостерігається поліпшення показників, хоча достовірності відмінностей не спостерігається ( $p > 0,05$ ).

Рівень розвитку гнучкості визначали за результатами нахилу тулуба вперед з положення сидячи. Результат фіксували з точністю до 1,0 см. Нестандартність дослідження гнучкості полягала в тому, що для більшості дітей дошкільного віку з вадами зору існують заборонені вправи, які спричиняють погіршення або повну втрату зору. Діти з діагнозом короткозорість (міопія), афакія та глаукома не виконують вправи, де є значні нахили тулуба, тривалі та різкі нахили голови вниз. Тому таким дітям пропонували у вихідному положенні сидячи дотягнутися до яскравого вертикального предмета не вперед, а вперед-вгору (вертикальний предмет – ввімкнути звук в іграшці). Після чого з дітьми виконувався офтальмотренаж в ігровій формі.

Порівнюючи отримані результати (див. табл. 1) з критеріями оцінювання, які пропонує Е.С. Вільчовський (2008), слід зазначити, що вони дещо нижчі від норми. Розглядаючи результати нахилу тулуба вперед із положення сидячи у статевому аспекті слід відзначити, що у хлопчиків вони, в основному, вищі, ніж у дівчаток. Велику різницю зафіксовано в молодшій експериментальній групі, де показники дівчаток майже у два рази нижчі, ніж у хлопчиків.

Порівнюючи показники гнучкості дітей експериментальних і контрольних груп, можна говорити про те, що в контрольних групах вони дещо вищі, ніж у експериментальних ( $p > 0,05$ ). Виняток становлять показники хлопчиків старшої експериментальної групи.

Таким чином, цілеспрямований розвиток рухових якостей, на наш погляд, повинен починатися в дошкільному віці. Тільки за цієї умови можна забезпечити необхідну загальнофізичну підготовленість дітей дошкільного віку з вадами зору. Процес розвитку рухових якостей у дошкільників з вадами зору здійснюється відповідно до морфологічних особливостей та можливостей функціонування організму. При цьому необхідний диференційований підхід, який враховує вік, стан здоров'я та вади зору, рухову підготовленість та особливості психіки дітей 3–6 років (розсіяна увага, наочно-образне мислення тощо).

#### **Висновки:**

1. Результати дослідження дозволяють стверджувати, що показники рівня фізичної підготовленості дітей дошкільного віку з вадами зору дещо нижчі від норм, які наводяться в літературних джерелах.

2. Аналіз показників фізичної підготовленості дітей дошкільного віку з вадами зору у статевому аспекті виявив, що у хлопчиків вони в основному вищі, ніж у дівчаток.

3. Вихідні дані вікової динаміки рівня фізичної підготовленості дітей дошкільного віку з вадами зору дозволили встановити, що з віком показники поліпшуються.

**Перспектива подальшого дослідження** полягає в пошуку шляхів підвищення рівня фізичної підготовленості дітей дошкільного віку з вадами зору.

### Список літератури

1. *Вавіна Л. С.* Розвиваємо у дитини вміння бачити: від народження до 6 років : поради батькам / Л. С. Вавіна, В. М. Ремажевська. – К. : Літера ЛТД, 2008. – 128 с.
2. *Вільчковський Е. С.* Теорія і методика фіз. виховання дітей дошкільного віку з вадами зору / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : Університет. кн., 2008. – 428 с.
3. *Луцик І. В.* Фізичне виховання дітей дошкільного віку. Шостий рік життя : метод. посіб. – Х. : Основа, 2007. – 224 с.
4. *Ростомашвили Л. Н.* Коррекция двигательных нарушений детей с депривацией зрения средствами адаптивного физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л. Н. Ростомашвили. – СПб., 1999. – 24 с.
5. *Шебеко В. Н.* Физическое воспитание дошкольников / В. Н. Шебеко, Н. Н. Ермак, В. А. Шишкина. – М. : Академия, 2000. – С. 147–148.
6. *Яримбаш К.* Особливості функціонального стану рухової сфери слабозорих дітей 9–10 років / К. Яримбаш // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту в сучасних соціально-економічних та екологічних умовах : матеріали міжнар. наук. конф. – Запоріжжя, 2000. – С. 78–81.

## ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

Елена СЕДОВА

*Харьковский колледж*

*Коммунального учреждения «Харьковская гуманитарно-педагогическая академия»*

*Харьковского областного совета*

**Аннотация.** В статье приведены отдельные показатели физической подготовленности детей дошкольного возраста с нарушениями зрения. В ходе исследования определялись уровень развития быстроты, скоростно-силовых и координационных способностей, силовая выносливость мышц рук и гибкость. Полученные результаты свидетельствуют о том, что уровень физической подготовленности детей дошкольного возраста с нарушениями зрения несколько ниже нормы. Показатели мальчиков в основном выше, чем у девочек. Изучение вышеуказанных показателей позволяет воспитателям, тифлопедагогам и инструкторам по физической культуре корректировать подготовку детей дошкольного возраста с нарушениями зрения в течение года.

**Ключевые слова:** уровень физической подготовленности, дети дошкольного возраста с нарушениями зрения, быстрота, скоростно-силовые способности, сила, гибкость, физические качества.

## STUDY OF PHYSICAL FITNESS LEVEL AMONG PRESCHOOL CHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENTS

Olena SEDOVA

*Kharkov College*

*Municipal institution "Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy"*

*Kharkiv Regional Council*

**Abstract.** The article presents some physical fitness indices children of preschool age with visual impairments. The study among defected: the level of speed development, speed-power, and coordination abilities, physical endurance and flexibility of the arm muscles. The results indicate that the level of physical training among preschool children with visual impairments is below normal. Boys indicators are mostly higher than indicators of the girls. Researches of the above indicators is allowing for educators, visual impairment specialists and physical trainers to correct the training process of preschool children with visual impairments during the year.

**Key words:** physical preparedness level, pre-school children with visual impairments, speed, speed-power skills, strength, flexibility, physical qualities.