

УДК 796.012.13-057.874

ПОКАЗНИКИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ТЕМПЕРАМЕНТУ

Марта ЯРОШИК, Мирослава ДАНИЛЕВИЧ

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. Теоретичний аналіз даних досліджуваної теми показав, що для поліпшення загальної фізичної підготовленості дітей найефективніше застосовувати вправи, виконання яких вимагає прояву швидкості, сили та спритності. При цьому необхідний диференційований підхід, який враховує вік, стан здоров'я, рухову підготовленість і тип темпераменту дітей.

Установлено, що в дітей із темпераментом «сангвінік-холерик» зростання швидкісно-силових якостей відбувався найшвидше, однак ці зміни мали хвилеподібний характер. Найстабільнішу позитивну динаміку показників швидкісно-силових якостей показали діти «холерики-флегматики».

Ключові слова: швидкісно-силові якості, темперамент, діти старшого дошкільного віку, фізичне виховання.

Постановка проблеми. Дошкільне виховання в системі безперервної освіти виконує низку важливих функцій, успішна реалізація яких безпосередньо впливає на якість подальшого розвитку дитини. Наявна система дошкільної освіти в Україні потребує якісного реформування в контексті переходу до індивідуалізації та диференціації навчання. Новий підхід до управління процесом фізичного виховання дошкільнят дозволить фахівцям оптимізувати режим навчання та тренування дітей, забезпечивши найкращий оздоровчий ефект.

На сучасному етапі розвитку суспільства спостерігається тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості дошкільнят і збільшення захворюваності. На думку провідних науковців (В.П. Філін, 1972; В.М. Заціорський, 1966; Е.М. Вавілова, 1983; Е.С. Вільчковський, 2004), найбільш ефективними для поліпшення загальної фізичної підготовленості дітей є застосування вправ, виконання яких вимагає прояву швидкості, сили та спритності порівняно з засобами, які спрямовано лише на розвиток однієї з названих вище якостей. При цьому необхідний диференційований підхід, який враховує вік, стан здоров'я, рухову підготовленість, а також типологічні особливості нервової системи дітей 3–6 років.

З огляду на зазначене, потребують вивчення питання щодо аналізу показників швидкісно-силової підготовленості дітей дошкільного віку з різним типом темпераменту для ефективного використання засобів фізичного виховання у процесі зміцнення здоров'я та гармонійного розвитку дошкільників.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що на сьогодні питанням розвитку фізичних якостей дошкільників приділяє увагу недостатньо науковців. Найгрунтовніше проблему відображено у працях Е.С. Вільчковського [3]. Низка досліджень І. Бичука [1, 2] розкриває динаміку фізичної підготовленості дошкільників. Фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку як педагогічну проблему дослідили

Ю.М. Шевченко та С.М. Дубяга [5]. У доступних нам інформаційних ресурсах не знайдено відомостей про особливості фізичної підготовленості дітей дошкільного віку з різними властивостями нервових процесів, що засвідчує актуальність обраної теми.

Мета дослідження – визначити динаміку показників швидкісно-силових якостей дітей старшого дошкільного віку з різними типами темпераменту.

Методи та організація дослідження. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс взаємодоповнювальних методів: теоретичний аналіз та узагальнення; опитування; педагогічне спостереження; методи математичної статистики.

Поставлена мета дослідження визначила послідовність проведення всіх робіт у наступних, пов'язаних між собою етапах. На першому етапі здійснено теоретичний аналіз та узагальнення джерел, що висвітлюють досліджувану тематику. На другому етапі було проведено педагогічне спостереження й опитування. Третій етап був присвячений аналізу та систематизації отриманих даних.

Педагогічне спостереження проводилося з листопада 2012р. до грудня 2013р. на базі дошкільного навчального закладу №147 м. Львова. Об'єктом спостереження було 107 дітей старшого дошкільного віку (5–6 років), які відвідують заняття з фізичної культури (45 хлопчиків та 62 дівчинки). Усі діти були зараховані до основної групи.

Спостереження велося за показниками швидкісно-силових якостей дітей старшого дошкільного віку з різним типом темпераменту. Для вирішення цього завдання ми провели педагогічне тестування, під час якого визначали показники швидкості та швидкісно-силових якостей. Тестування проводили згідно з загальноприйнятими методиками [3].

Для з'ясування типу темпераменту дітей використано методику діагностики індивідуально-типологічних особливостей дитини [6]. В її основі покладено анкетування батьків дітей або інших дорослих, які добре знають дитину. Основним інструментом опитування була анкета. Ми опитали 107 батьків (родичів) дітей старшого дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. У результаті проведеного дослідження ми з'ясували, що практично немає дітей із чітко окресленими властивостями одного типу темпераменту. В основному спостерігається поєднання декількох домінуючих особливостей одного темпераменту з іншим. Найбільшому відсотку дітей (34%) притаманний тип темпераменту «холерик-флегматик». Іншу левову частку розподілили між собою такі типи темпераментів як «сангвінік-холерик» і «флегматик-меланхолік» (23% та 20% відповідно). Решта дітей мали такі типи темпераменту: 10% – «флегматик», 7% – «холерик», 5% – «меланхолік», 1% – «сангвінік» та 1% – «меланхолік-флегматик».

Для вивчення показників швидкісно-силової підготовленості старших дошкільнят із різними типами темпераменту здійснено аналіз результатів складання нормативів дітей із домінуючими типами темпераментів: «холерик-флегматик», «сангвінік-холерик» і «флегматик-меланхолік». Динаміку середніх показників швидкісно-силових якостей дошкільнят з'ясували впродовж педагогічного спостереження узагальнюючи дані повторних нормативів.

Отримані результати на початку педагогічного спостереження не виявили розбіжностей у показниках дітей із різними типами темпераменту у таких нормативних вправах як біг 10 м, стрибок у довжину з місця та стрибок у висоту (табл. 1).

При виконанні стрибка в довжину з розбігу діти з темпераментами «сангвінік-холерик» і «флегматик-меланхолік» показали ліпші середні показники, ніж «холерики-флегматики». З огляду на домінуючі властивості нервової системи дітей «сангвініків-холериків» їхній середній показник у метанні виявився ліпшим і становив $6,0 \pm 1,5$ м.

У квітні 2013 р. ми спостерігали поліпшення більшості показників швидкісно-силових якостей дітей старшого дошкільного віку з темпераментами «холерик-флегматик» і «флегматик-меланхолік». Зниження показників проявили «сангвініки-холерики» в метанні на 0,3 м. Однак діти з цим темпераментом першими поліпшили свої результати з бігу. Позитивна динаміка показників є у «флегматиків-меланхоліків» (див. табл. 1). На нашу думку, такі результати спричинені особливостями фізіологічних основ цього типу темпераменту.

У кінці педагогічного спостереження у всіх дітей зафіксовано зростання швидкості на 0,1с порівняно з попередніми показниками. Також поліпшилися результати у стрибках у довжину з місця. Варто зазначити, що найповільнішим приріст даного показника був у дітей з темпераментом «холерик-флегматик» (див. табл. 1). Результати нормативної вправи «стрибок у довжину з розбігу» залишилися незмінними порівняно з показниками за квітень 2013 р. Насторожує той факт, що у всіх дітей знизилися показники при виконанні стрибка у висоту в кінці педагогічного спостереження. Припускаємо, що це спричинено нерегулярними заняттями фізичним вихованням під час літніх канікул і нечастим використанням цього руху під час повсякденної рухової активності дошкільника. Щодо метання набивного мішечка, то встановлено хвилеподібну динаміку показників. Так, у дітей із темпераментом «холерик-флегматик» середні показники у метанні на кінець педагогічного спостереження знизилися порівняно із даними за квітень 2013 р. на 0,3м. Однак вони були вищими за дані, які ми отримали на початку спостереження на 0,4 м і становив $5,9 \pm 1,0$ м.

Таблиця 1

Динаміка середніх показників швидкісно-силових якостей дітей старшого дошкільного віку з різними типами темпераменту (n=82)

Тип темпераменту	Нормативи				
	Біг 10м (с)	Стрибок у довжину з місця (м)	Стрибок у довжину з розбігу (м)	Стрибок у висоту (м)	Метання (м)
	Листопад 2012				
Холерик-флегматик (n=36)	3,1±0,2	0,9±0,2	1,5±0,2	0,5±0,1	5,5±1,4
Сангвінік-холерик (n=25)	3,1±0,2	0,9±0,2	1,6±0,1	0,5±0,1	6,0±1,5
Флегматик-меланхолік (n=21)	3,1±0,1	0,9±0,1	1,6±0,1	0,5±0,1	5,7±1,4
	Квітень 2013				
Холерик-флегматик (n=36)	3,1±0,1	0,9±0,1	1,6±0,1	0,6±0,1	6,2±1,2
Сангвінік-холерик (n=25)	3,0±0,2	1,0±0,1	1,6±0,1	0,6±0,1	5,7±1,0
Флегматик-меланхолік (n=21)	3,1±0,2	1,0±0,1	1,6±0,1	0,6±0,1	6,8±1,3
	Листопад 2013				
Холерик-флегматик (n=36)	3,0±0,1	1,0±0,1	1,6±0,1	0,5±0,1	5,9±1,0
Сангвінік-холерик (n=25)	3,0±0,2	1,0±0,1	1,6±0,1	0,5±0,1	6,0±1,2
Флегматик-меланхолік (n=21)	3,0±0,1	1,0±0,1	1,6±0,1	0,5±0,1	5,7±0,8

До вихідного показника 6м та 5,7 м повернулися результати дітей «сангвініків-холериків» і «флегматиків-меланхоліків» у метанні відповідно. Позитивним результатом є зменшення середнього квадратичного відхилення показників у даній нормативній вправі.

Висновок. У дітей із темпераментом «сангвінік-холерик» зростання швидкісно-силових якостей відбувається найшвидше, однак ці зміни мають хвилеподібний характер. Щодо результатів «флегматиків-меланхоліків», то можемо спостерігати також хвилеподібне зростання показників швидкісно-силової підготовленості. Варто зазначити, що в середині педагогічного спостереження діти з цим темпераментом показали найкращий результат у метанні – 6,8 м. Попри те, зниження цього показника в кінці педагогічного спостереження також було найсуттєвішим і становило 0,9 м. Найстабільнішу позитивну динаміку показників швидкісно-силових якостей показали діти «холерики-флегматики», оскільки в кінці педагогічного спостереження у них показники більшості нормативних вправ стали кращими за показники, які ми отримали на його початку.

Перспективою подальших досліджень є визначення динаміки показників інших фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку з різними типами темпераменту.

Список літератури

1. Бичук І. Динаміка фізичної підготовленості дошкільнят у процесі експерименту [Електронний ресурс] / І. Бичук. – Режим доступу : http://archive.nbuv.gov.ua/Portal/Soc_Gum/PPMB/texts/2010_6/10biaspe.pdf
2. Бичук І. Рівень фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку [Електронний ресурс] / І. Бичук. – Режим доступу : http://archive.nbuv.gov.ua/Portal/Soc_gum/vpnu_fiz_kult/2010_12/12_Vychuk.htm

3. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : Універсальна книга, 2004. – 428 с. – ISBN 966-680-142-6.

4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра., 2008. – Т. 2. – 366 с. – ISBN 966-7133-97-4.

5. Шевченко Ю. М. Фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку як педагогічна проблема [Електронний ресурс] / Ю. М. Шевченко, С. М. Дубяга. – Режим доступу: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-11/09symcprp.pdf>

6. Яценко Т. В. Діагностика психічного розвитку дітей дошкільного віку [Електронний ресурс] / Т. В. Яценко. – Режим доступу : <http://ua.convdocs.org/docs/index-47204.html?page=7>

ПОКАЗАТЕЛИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАЗНЫМИ ТИПАМИ ТЕМПЕРАМЕНТА

Марта ЯРОШИК, Мирослава ДАНИЛЕВИЧ

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. Теоретический анализ данных исследуемой темы показал, что для улучшения общей физической подготовленности детей эффективнее всего применять упражнения, выполнение которых требует проявление скорости, силы и ловкости. При этом необходим дифференцированный подход, который учитывает возраст, состояние здоровья, двигательную подготовленность и тип темперамента детей.

Установлено, что у детей с темпераментом "сангвиник-холерик" прирост скоростно-силовых качеств происходит быстрее всего, однако эти изменения имели волнообразный характер. Самую стабильную позитивную динамику показателей скоростно-силовых качеств показали дети "холерики-флегматики".

Ключевые слова: скоростно-силовые качества, темперамент, дети старшего дошкольного возраста, физическое воспитание.

DEVELOPMENT INDICATORS OF POWER AND SPEED QUALITIES IN SENIOR PRESCHOOL CHILDREN WITH DIFFERENT TYPES OF TEMPERAMENT

Marta YAROSHYK, Myroslava DANYLEVYCH

Lviv State University of Physical Culture

Abstract. Theoretical analysis of data in researching theme shows that practicing exercises which needs to use speed, strength and adroitness are most effective in improving general physical preparedness of children. Hereby it is important to use differentiated approach considering age, health status, movement preparedness and type of temperament.

It was set that children with "sanguine-choleric" temperament have faster increase of power and speed qualities, but it had sinuous character. The most stable positive dynamics of power and speed indicators showed children with "choleric-phlegmatic" temperament.

Key words: power and speed indicators, temperament, senior preschool children, physical training.