УДК 796.417-053.4

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ АКРОБАТИКИ В РЕЖИМІ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ЗАНЯТЬ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ

Марина ДУРМАНЕНКО

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка

Анотація. У статті досліджено доцільність використання засобів акробатики в режимі фізкультурних занять дітей старшого дошкільного віку. Доведено, що використання акробатичних вправ на заняттях з фізичної культури старших дошкільників є ефективним і його можна розглядати як один з засобів оптимізації розвитку координаційних здібностей дітей даної вікової групи.

Ключові слова: оптимізація, фізичне виховання дошкільників, старший дошкільний вік, засоби акробатики, координаційні здібності.

Постановка проблеми. Останнім часом виникла необхідність в оптимізації процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку в умовах дошкільних навчальних закладів освіти.

Перш за все це пов'язано з підвищенням вимог до першокласників, що в свою чергу призвело до збільшення обсягу та інтенсивності навчального процесу в дитячих дошкільних закладах, до підвищення нервово-емоційної напруги і значно обмежило дітей у рухах [6, 8, 11, 13].

Серед дошкільнят України вагомий відсоток дітей мають недостатній рівень „шкільної зрілості", в більшій їх частині (87 %) низький рівень рухової підготовленості. Це сприяє погіршенню стану здоров'я дітей та підвищенню захворюваності [10].

Вчителі початкових класів вказують на ряд недоліків у підготовці дітей до шкільного навчання: недостатня стійкість уваги, недостатня координованість рухів, неорганізованість тощо. Більшість з цих недоліків можуть бути усунені в процесі занять фізичними вправами [8].

Отже в останній час особливого значення в дошкільній освіті набувають питання укріплення здоров'я дітей, підвищення їхньої фізичної і розумової працездатності, розвитку рухових здібностей, які можна вирішити шляхом оптимізації процесу фізичного виховання в дошкільних установах освіти [8, 10, 15].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідники сфери дошкільної освіти вказують на те, що дошкільний вік – один з найбільш відповідальних періодів у житті кожної людини. Саме в цьому віковому періоді закладаються основи здоров'я, правильного фізичного розвитку, відбувається формування рухових навичок, закладається фундамент для формування фізичних якостей, необхідних для ефективної участі в різних формах рухової активності [1, 5, 12, 14, 16, 18].

Однак аналіз програмних і методичних матеріалів по фізичному вихованню в дошкільних установах свідчить про те, що основна увага в процесі фізичного виховання приділяється навчанню основним рухам (ходьбі, бігу, лазінню, стрибкам тощо), у зв'язку з чим розвиток фізичних якостей дітей виявляється частіше всього необґрунтовано заниженим. В результаті діти не отримують необхідного фізичного навантаження, яке спричиняло б суттєвий вплив на розвиток їхніх фізичних якостей і укріплення здоров'я [12].

Тому проблема пошуку шляхів оптимізації розвитку фізичних якостей для дітей дошкільного віку залишається відкритою.

Особливого значення для дітей дошкільного віку набуває розвиток координаційних здібностей [15], адже саме вони сприяють оволодінню і засвоєнню більшості рухових навичок дітьми і приймають участь в управлінні рухами.

Дослідники відмічають, що чим більшим запасом рухів на координацію будуть володіти діти з раннього віку, тим ширше в них буде база для оволодіння новими формами рухової діяльності в подальшому [4].

© Дурманенко М., 2009

Експериментальні дослідження свідчать про те, що цілеспрямований розвиток і удосконалення координаційних здібностей з раннього віку призводить до того, що діти значно швидше і раціональніше оволодівають різними руховими діями, на більш високому рівні засвоюють нові і легше перебудовують вже відомі програми виконання рухів, успішніше вдосконалюють техніку виконання вправ, легше долають завдання, що вимагають високого рівня психофізіологічних функцій в сенсомоторній та інтелектуальній сферах [7].

Крім того, попередні дослідження свідчать про те, що найбільш виражений приріст з більшості показників координаційних здібностей відмічається у віковий період від 4 до 6 років [7]. Тому саме в цей період доцільно використовувати спеціальні учбові завдання для цілеспрямованого виховання координаційних здібностей. Причому такі завдання можуть бути включені в будь-яку з частин заняття (в підготовчу, основну або заключну) [7].

Відмічається також, що в якості основних засобів розвитку координаційних здібностей слід використовувати фізичні вправи, до яких відносяться невідомі раніше складні або прості вправи, ускладнені варіантами і комбінаціями. Крім того, слід підбирати такі вправи, які можуть впливати на розвиток і покращення функцій аналізаторів, які в свою чергу сприяють розвитку і визначають рівень координаційних здібностей [7].

Одним із варіантів таких вправ для дітей 5-6 років можуть бути акробатичні вправи. По-перше, акробатичні вправи є ефективним засобом впливу на розвиток функцій вестибулярного аналізатору, який приймає участь в управлінні рухами. По-друге, вони сприяють розвитку координаційних здібностей. Акробатичні вправи пов’язані з постійною зміною положення тіла і його частин у просторі і таким чином сприяють розвитку здібності до орієнтування у просторі, до утримання рівноваги, до диференціювання власних м’язових зусиль тощо [2]. По-третє, акробатичні вправи майже не використовуються у практиці дошкільних закладів освіти, що обумовлює їх новизну і спричиняє зацікавленість дітей на заняттях з фізичної культури.

Отже використання акробатичних вправ в режимі фізкультурних занять дітей 5-6 років можна розглядати як один із шляхів оптимізації розвитку їхніх координаційних здібностей.

Мета дослідження – довести доцільність використання засобів акробатики в режимі основних фізкультурних занять дітей старшого дошкільного віку.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури підібрати акробатичні вправи для дітей 5-6 років з урахуванням їхніх рухових можливостей.
2. Дослідити ефективність використання акробатичних вправ на заняттях з фізичної культури старших дошкільників.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, тестування, методи математичної обробки результатів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилося в два етапи. На І етапі вивчалася науково-методична література по даній проблемі, підбиралися акробатичні вправи для дошкільнят 5-6 років, розроблявся зміст занять з використанням цих вправ. На ІІ етапі було проведено педагогічний експеримент. Експеримент проводився на базі дошкільного навчального закладу № 28 „Ювілейний” м. Сум. Метою експерименту було дослідити ефективність використання акробатичних вправ в режимі фізкультурних занять старших дошкільників. Для проведення експерименту було обрано дві підготовчі групи дитячого садка, одна з яких склала експериментальну групу, а інша – контрольну. Експериментальна група налічувала 16 чоловік, а до складу контрольної групи увійшло 15 чоловік. Групи були однорідні за віком дітей (5-6 років) та кількістю занять з фізичної культури (проводилося по два заняття на тиждень в кожній групі).

До занять з фізичної культури ЕГ були включені спеціально підібрані акробатичні вправи. Ці вправи увійшли до основної частини заняття. Заняття в КГ проводилися за стандартною програмою навчання.

Експеримент тривав три місяці: з 1 вересня до 30 листопада 2008 р.

На початку і в кінці експерименту було проведено тестування координаційних здібностей у дітей обох груп за спеціально підібраними для даної вікової групи тестами і порівняно групи за середніми показниками результатів тестування.

До змісту занять ЕГ увійшли наступні акробатичні вправи: перекати (вперед, назад, в боки), перекид вперед, стійка на лопатках, стійка на голові, утримання рівноваг на одній нозі (нога вперед, назад, в бік), повороти і стрибки з поворотами на 90°, 180°, 360°. Дані вправи відповідають руховим можливостям дітей 5-6 років і рекомендуються для урізноманітнення рухового режиму дітей цього віку [3].

Дітям пропонувалося виконувати як окремі вправи, так і зв'язки цих вправ у різних їх поєднаннях, а також ігри та естафети з включеними до них акробатичними вправами.

Оцінка координаційних здібностей дітей проводилась за наступними тестами:

1) «човниковий біг» 3х10 м (в секундах) [17];

2) три перекиди вперед (в секундах) [9];

3) лазіння по гімнастичній стінці (в секундах) [5].

Як видно з таблиці 1 середні показники результатів тестування координаційних здібностей дітей КГ фактично не змінилися за період експерименту по жодному з трьох тестів. В ЕГ групі ці показники дещо покращилися: по тесту «човниковий біг» 3х10 м – на 0,34 с, по тесту «три перекиди вперед» – на 0,95 с, по тесту «лазіння по гімнастичній стінці» – на 0,48 с (табл. 1).

Таблиця 1

Середні показники результатів тестування координаційних здібностей дітей ЕГ та КГ

Назва тесту	«Човниковий біг» 3х10 м, с		Три перекиди вперед, с		Лазіння по гімнастичній стінці, с	
Група	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
До експерименту	11,9	11,8	9,36	9,28	6,5	6,42
Після експерименту	11,88	11,46	9,33	8,33	6,4	5,94

Висновки

1. Аналіз науково-методичної літератури дав змогу підібрати ряд акробатичних вправ, які можуть використовуватись на заняттях з фізичної культури старших дошкільників. Також було з'ясовано, що акробатичні вправи є ефективним засобом розвитку координаційних здібностей і тому правомірно можуть доповнити той арсенал вправ, який сьогодні використовується в практиці дошкільних навчальних закладів.

2. Проведення експерименту на базі дошкільного закладу дало змогу довести ефективність використання засобів акробатики в режимі фізкультурних занять дітей 5-6 років. За результатами експерименту видно, що у дітей ЕГ помітно покращилися показники кординаційних здібностей. Отже, використання засобів акробатики на заняттях з фізичної культури старших дошкільників є ефективним і його можна розглядати як один з засобів оптимізації розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на пошук, розроблення та обґрунтування нових методик на основі використання різних засобів (засобів акробатики зокрема), які будуть сприяти підвищенню ефективності процесу фізичного виховання дітей в сім'ї та дошкільних закладах.

Список літератури

1. *Адашкявичене Э. Й.* Спортивные игры и упражнения в детском саду : кн. для воспитателя детского сада / Адашкявичене Э. Й. – М. : Просвещение, 1992. – 158 с.

2. *Болобан В. Н.* Спортивная акробатика / Болобан В. Н. – К. : Вища шк., 1988. – 163 с.

3. *Болобан В. Н.* Школа семейной акробатики / В. Н. Болобан, В. П. Коркин. – К. : Молодь, 1991. – 168 с.

4. *Волченко М. П.* К вопросу о развитии координационных способностей у детей дошкольного возраста / М. П. Волченко, В. Ю. Давыдов // Физическое воспитание дошкольников : сб. науч.-практ. семинара по физ. воспитанию. детей дошк. учреждений, Волгоград, 20 – 23 ноября, 1991 г. – Волгоград, 1993. – С. 10 – 13.

5. *Карманова Л. В.* Физическая культура в старшей группе детского сада : метод. пособие / Л. В. Карманова, В. Н. Шебеко. – Минск : Полымя, 1987. – 264 с.

6. *Козин Е. А.* Спортивная акробатика как базовое средство физической подготовки детей дошкольного возраста (6-7 лет) / Е. А. Козин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 1. – С. 50 – 52.

7. *Колесень А.* Развитие и формирование координационных способностей детей 5-6 лет на занятиях по физической культуре / А. Колесень // Спортивна наука на рубежі століть : матеріали 2-ої між нар. наук. конф. студ.. – К., 2000. – С. 168 – 170.

8. *Колкоева Н.* Развитие двигательных особенностей у детей 5-6 лет средствами художественной гимнастики / Н. Колкоева // Система подготовки специалистов (учителей) физической культуры в новых условиях: межвуз. науч. – практ. конф. – Петрозаводск, 1996. – С. 85 – 86.

9. *Лях В. И.* Координационные способности школьников / Лях В. И. – Минск : Полымя, 1989. – 160 с.

10. *Новікова О. В.* Нетрадиційні засоби та методи розвитку рухових здібностей дошкільнят / О. В. Новикова // Фізична культура, спорт та здоров'я : зб. наук. робіт. – Х., 1997. – С. 35 – 36.

11. *Огірко І.* Особливості занять із туризму як засобу фізичного виховання дошкільнят / Ігор Огірко, Світлана Похмурська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2008. – Т. 2. – С. 203 – 206.

12. О комплексном развитии физических качеств у детей 3-7 лет в режиме детского сада / В. А. Иванов, А. Я. Райбекас, Т. И. Терешкина [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 4. – С. 52 – 61.

13. *Пангелова Н.* Напрямки удосконалення змісту та організації фізичного виховання для гармонійного розвитку дошкільників / Н. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. – № 1. – С. 40 – 42.

14. *Пензулаева Н. И.* Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет : пособие для воспитателя дет. сада / Пензулаева Н. И. – М. : Просвещение, 188. – 143 с.

15. *Семенова Т. А.* Воспитание ловкости у детей шестого года жизни в подвижных играх / Т. А. Семенова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 1. – С. 53 – 57.

16. *Симошина Л. Е.* Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении: к проблеме оптимизации физического состояния детей 3-7 лет / Л. Е. Симошина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 1. – С. 15 – 20.

17. *Степаненкова Э. Я.* Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учеб. пособие. для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по спец. 03.09.00 «Дошкольная педагогика и психология» / Степаненкова Э. Я. – М. : Академия, 2001. – 366 с.

18. *Шарманова С. Б.* Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании дошкольников / С. Б. Шарманова, А. И. Федоров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 3. – С. 18 – 22.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АКРОБАТИКИ В РЕЖИМЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Марина ДУРМАНЕНКО

Сумской государственный университет им А. С. Макаренко

Аннотация. В статье исследована эффективность использования средств акробатики в режиме физкультурных занятий детей старшего дошкольного возраста. Доказано, что использование акробатических упражнений на занятиях по физической культуре старших дошкольников является эффективным и его можно рассматривать как один из способов оптимизации развития координационных способностей детей данной возрастной группы.

Ключевые слова: оптимизация, физическое воспитание дошкольников, старший дошкольный возраст, средства акробатики, координационные способности.

THE USE OF THE ACROBATICS MEANS IN THE REGIME OF PHYSICAL CULTURE STUDIES OF SENIOR PRE-SCHOOL AGE CHILDREN

Marina DURMANENKO

Sumy State Pedagogical University by A. S. Makarenko

Abstract. The effectiveness of the use of acrobatics means in the regime of physical culture studies of senior pre-school age children was investigated in the article. It was be proved that the use of the acrobatics exercises on the physical culture studies of senior pre-school age children is effective and it can be considered as one of the means of optimization of the coordinational abilities' development of pre-school age children.

Key words: optimization, physical education of pre-school age children, senior pre-school age, acrobatics means, coordinational abilities.