

## Влияние на средствата на физическото възпитание върху общата и фина двигателна дейност на деца от предучилищна възраст

Снежина Дамянова, Теодора Симеонова, Надежда Йорданова

*Skillful combination of activities with exercise and sports and games appear preparatory stimulating factor for development of general motor / main / opportunities and fine / micro / movement of the hands of children of school age that are important for locomotor activity with other activities and in everyday life.*

**Keywords:** motor actions, common and fine motor activity, preschool

### ВЪВЕДЕНИЕ

Двигателната дейност на човека е социално детерминирана. Поради това при децата от предучилищна възраст тя се разглежда, като сложна форма на поведение, зависи от многообразните фактори на външната среда и отразява възрастовите особености на детския организъм.

Тя е начин за реагиране на измененията на средата, стимулира цялостното развитие на детската личност, определя нейната социална насоченост и адаптивност.[3]

Съзнателните и целенасочени двигателни действия се отразяват благотворно върху цялостното развитие на детето, усъвършенстват се функциите на организма, способства се приспособяването към условията на средата.

Със средствата на физическото възпитание и спорта в условията на детската градина се постига целенасочено влияние върху морфологичното, функционалното и психическото развитие на детето. Тези изменения са във връзка и зависимост с развитието на познавателната, емоционално-волева, социално-нравствена и мутивационна сфери. Разнообразието от двигателни задачи, възрастово ориентирани предизвиква физическа, варбална и умствена активност, необходима за постигане на осъзнат резултат. Важно е да се разкрият всички възможности на двигателната дейност, като намерят условия и пътища за реализацията им в социалния живот на детето. Това може да се постигне чрез максимално плезен ефект от всички форми на организация и оптимизация на двигателната дейност.[1]

### ИЗЛОЖЕНИЕ

В периода от 3 до 7 годишна възраст протича цялостно развитие на детския организъм в това число и двигателната му функция и активност. Изучавайки динамиката на този процес много автори са открили зависимост между формирането на движенията и усъвършенстването на регулацията на мускулния тонус. Детето овладява локомоторни движения, но пълна координация на двигателните актове в тази възраст няма. Именно предучилищният период се явява една от най-активните фази в развитието на моториката, в която протича бързо усъвършенстване на основните локомоторни движения и овладяване на първите двигателни комбинации. Усъвършенстването на ходенето, бягането, скачането, хвърлянето и други до голяма степен се определя от регулиращата роля на нервната система, от друга страна нормалното протичане на нервните процеси се благоприятства от физическите упражнения.[2,4]

Началният етап на овладяване на движенията за малкото дете се характеризира с ирадиацията на процесите на възбуждане и задържане. Ирадиацията на нервните импулси в мозъчната кора се обяснява с несъвършенството на здръжните функции което затруднява изработката на високо координирани движения у децата от предучилищна възраст. При изучаването на различни движения децата проявяват слаба координация, хаотични са и се отличават със значително мускулно напрежение. Под влияние на многократни

повторения ненужните движения постепенно отпадат, разучаваното движение се усъвършенства и става по-координирано и в изпълнението му участват само нужните групи мускули.

Значителна част от нарушенията на телесната стойка у децата носят чисто функционален характер и една от причините е слабостта на мускулите. Това налага основните средства за физическа подготовка да бъдат насочени към оптимално развитие и укрепване на мускулната система на детския организъм.

Ставно-свързочната система на растящия организъм също има важна роля за нормалната функция на опорно-двигателния апарат. С нарастване на двигателната активност на децата се формират ставните повърхности, разширява се амплитудата на движението на всички стави и преустройване на ставния хрущял. Трябва да се подчертае, че развитието и усъвършенстването на опорно-двигателния апарат и мускулната система се повлияват от двигателната активност на децата и рационалното използване на разнообразни и дозирани физически упражнения, спортни и подвижни игри.[5,6]

Възможността волево да регулират своите движенията е най-същественният показател за общото физическо развитие и в частност на фината моторика на децата от предучилищна възраст. Много от извършваните действия се контролират от съзнанието при което детето ги подбира, организира, регулирайки тяхната сила, контролира и съгласува.

Литературното проучване разкри, че твърде недостатъчно е разработен проблема за връзката между общата и фина двигателна активност.

Това позволи да формулираме за хипотеза схващането, че заниманията с физически упражнения и игри, оптимално съчетани, могат да се явят, като стимулиращ фактор за развитие на общите двигателни /основни/ възможности и фините /микро/ движения на ръцете, които са от значение за двигателната дейност при други занимания и в ежедневието.

Поставихме си за цел да разкрием състоянието на фината моторика на децата от трета възрастова група и възможността за нейното оптимизирано развитие.

За постигането на тази цел през учебната 2007-2008 година набелязахме следните задачи:

1. Да проучим наличните литературните източници и периодичен печат.
2. Да потърсим и приложим по-ефективни форми и средства на физическо възпитание и спорт за въздействие върху развитието на общата и фина моторика на деца от предучилищна възраст.
3. Да установим физическата дееспособност на деца от трета възрастова група в ЦДГ №43 „Синчец“- гр. Варна, с приоритетна насока двигателна координация /ловкост/.
4. Да разкрием динамиката на общата и фина моторика на децата.
5. Въз основа на анализа на получените резултати да направим препоръки за практиката.

Втората задача осъществихме като приложихме засилен ежедневен двигателен режим с преобладаващи занимания с физически упражнения и игри на открито. Утринната гимнастика задължително провеждахме навън, с изключение на дъждовните дни. Ежедневните подвижни игри съчетахме със специфични игри със пръсти, наблегнахме на игри с топка, упражненията за ловкост и развитие на общата координация. Двигателните качества сила и издръжливост на горни и долни крайници развивахме в кръгови занимания по физическа култура.

Проучването насочихме към изследване спецификата на психомоторната дейност на деца в условията на детската градина, нейните структурни елементи и взаимозависимости от психофизическата им годност.

Участниците в изследването бяха тествани в края на месец октомври за първата част от експеримента и в края на месец май за втората половина на

изследването. В този период с децата беше проведен комплексен експеримент за установяване на общата и фина двигателна активност. Беше приложена тестова батерия:

- спортно-падегогически тестове
  - хвърляне на малка плътна топка в цел/Т1/, скок дължина от място с два крака/Т2/;
- тест за изследване бързината на нервните процеси
  - тепинг тест/Т3/;
- тестове за определяне на фината моторика
  - събиране на разпилени клечки с палец и показалец на удобната ръка/Т4/, докосване с палеца последователно върховете на пръстите на същата ръка/Т5/ и грешки допускане при този тест/Т6/;
- тестове за определяне нивото на общата координация на движенията
  - дрибъл с топка на място/Т7/, по права линия/Т8/ и между стойки/Т9/.

Резултатите от изследването обработихме и подложихме на вариационен и корелационен анализ.

Статистическите параметри получени при тест 1 и 2 са възходящи.

Независимо, че върху постиженията оказва влияние мускулната маса, направдането на възрастта имаме основание да приемем, че констатирания прираст е главно резултат от приложените в ежедневно работата с децата през този период на засилена спортно-подготвителна дейност, упражнения и игри с повишен обем и интензивност.

По втората задача, която си бяхме поставили да установим общата и фина моторика на децата и нейната динамика – тест 7, 8 и 9 установихме, че по-голяма част от децата могат да изпълняват отделните елементи правилно, но включени в комплекс от движения и при по-бързо темпо се нарушава координацията между крака и ръце.

За да определим динамиката на фината моторика приложихме тестове, измержващи способността за умели движения на пръстите при бързо манипулиране с малки предмети. Изпълнението на тези движения изисква проявление на качествата бързина и ловкост. Избягването на излишното напрежение и свободното изпълнение на тези двигателни операции са предпоставка за проява на допълнителни резерви за ефективизиране на учебния процес.

В таблица 1 са обобщени данните отпроведените тестове в началото и края на изследването.

Таблица 1

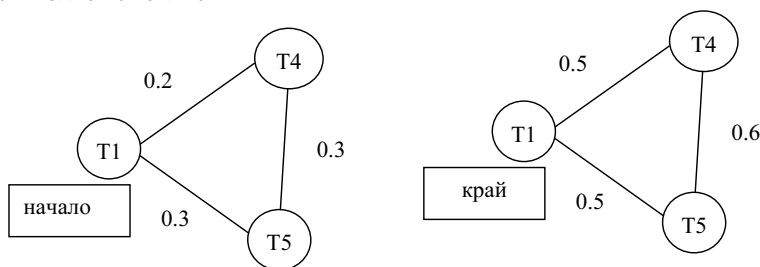
тест	n	X <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>	S <sub>1</sub>	S <sub>2</sub>	V <sub>1</sub> %	V <sub>2</sub> %	R <sub>1</sub>	R <sub>2</sub>
1	24	3.5	3.9	1.6	1.7	45.6	43.8	1-7	1-7
2	24	104.3	106.9	20.7	20.2	19.9	19.8	65-137	70-137
3	24	132.0	133.4	17.4	16.9	13.4	12.7	93-182	98-185
4	24	23.0	24.4	3.0	3.3	13.2	13.6	18-30	19-30
5	24	10.4	11.0	1.5	1.3	14.6	11.8	8-14	9-14
6	24	2.5	1.5	0.8	0.7	32.8	48.2	1-4	0-3

В средните стойности за тест 4 – събиране на разпилени клечки с палец и показателя на удобната ръка попадат 25% от децата събрали по 23 броя клечки, над средната стойност са 29% от децата, 46% от децата са под средната стойност за началото на изследването. В края на експеримента вече 54% от децата или тринадесет от наблюдаваните случаи дават постижения над средните стойности, които като процент е значително по-висок.

При тест 5 за установяване на фината моторика – докосване с палеца на едната ръка върховете на пръстите на същата ръка децата показаха различни възможности на изпълнение на двигателните действия. Средната стойност в началото на експеримента  $x_1$  – 10.4 пъти при коефициент на вариация  $V_1$  – 14.6% показва, че седем от наблюдаваните случаи или 29% от децата могат добре да изпълняват движенията, а шест от децата или 25% не се справят добре с манипулативните действия и единадесет от случаите или 46% от децата са с постижения над средното ниво.

Броят на допуснатите грешки в началото на изследването е  $x_1-2.5$  грешки, при коефициент на вариация  $V_1$  – 32.8% показващ разнородните възможности на състава на групата .

В края на изследването средната стойност  $x_2$  -11.0 пъти, при което осем от наблюдаваните случаи или 33% от децата могат добре да изпълняват тези манипулация, а над следното ниво са 41% от децата в групата. От тези данни се вижда, че броят на грешките допуснати при изпълнението на тази манипулация значително намаляват.



Данните са статистически достоверни и илюстрират положителното влияние на средствата на физическо възпитание и спорт, най-желаните от децата игри с топка и естествено-приложните движения хвърляне, носене, застъпени в програмното съдържание по физическа култура в детската градина.

Направените корелационни модели ни дават допълнителна светлина за взаимовръзката между показателя хвърляне на малка плътна топка в цел, събиране на разпилени клечки само с палец и показалец и последователно докосване с палеца върховете на пръстите в началото на експеримента, сравнени с тези от края на изследването.

В началото на експеримента намираме умерени корелационни коефициенти между тестовете характеризиращи координационните способности на горните крайници и тестове за фина моториката на движенията.

В края на изследването корелационния коефициент между тези три показателя вече е в границите на значителна взаимозависимост.

Можем да приемем съждението, че заниманията с физически упражнения и подвижни игри въздействат положително и подобряват изследваните показатели.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Състоянието на физическата дееспособност и нейната динамика разкрива, че съответствана на държавните образователни стандарти и изисквания за предучилищна възраст. На относително високо равнище са развити двигателните качества бързина и сила, които са лимитиращи по отношение възможностите на децата да извършват фини движения с ръцете при различните занимания / целенасочено обучение/ и в ежедневиия бит.

Независимо от доброто състояние на общите моторни способности и нивото на посочените двигателни качества, координационни способности на мускулните групи

на ръката – главно предмишница, при фини движения се развиват забавено. Това се обяснява със спецификата на нервната дейност и все още ограничените възможности за точност на задръжните мускулни усилия. По-добри способности при деца от трета възрастова група се наблюдават при извършване на единични и опростени двигателни действия. Включени в комплекс от движения и при по-бързо темпо се нарушава координацията между крака и ръце.

Освен специалните физически упражнения, положително въздействие върху способностите на децата да извършват фини движения оказват преди всичко спортно-подготвителните игри и упражнения. Това налага увеличение обема им в целодневната организация на режима в условията детската градина и насищане живота на децата с желани, атрактивни и нетрадиционни физкултури игри и упражнения.

#### **ЛИТЕРАТУРА:**

- [1] Алексиев, Р. Двигателната дейност в детската градина – Шумен, 2006;  
[2] Анохин, П. Методика на вариативното обучение в двигателни умения и навици, Сп. „Въпроси на физическата култура „ 1986, №9;  
[3] Аврамова, С. П. Буюклиев Моторика на децата от предучилищна възраст. Ст. Загора, 1987г.;  
[4] Банова, В. Детето от 3 до 6 години. Ръководство за изследване на детето. – С., 2000;  
[5] Буюклиев, П. Подвижните игри в детската градина – С., М и Ф, 1992г.;  
[6] Любомирски, А. Теория и методика на физическото възпитание, В. Търново, 1990г.

Докладът е отпечатан по проект № 5248, договор № РД – 248/ 11. 03. 2009 г.

#### **За контакти:**

Снежина Дамянова Дамянова - учител ЦДГ „Синец“ №43 – гр.Варна,  
[zaek\\_snegina1968@abv.bg](mailto:zaek_snegina1968@abv.bg)

Доц. дпн Надежда Георгиева Йорданова, Катедра “Теория и методика на физическото възпитание и спорт”, ШУ” Еп. К. Преславски” – гр. Шумен,  
[nada58@abv.bg](mailto:nada58@abv.bg)

старши преподавател Теодора Николаева Симеонова, Катедра “Теория и методика на физическото възпитание и спорт”, ШУ” Еп. К. Преславски” – гр. Шумен,  
[biala\\_roza2000@abv.bg](mailto:biala_roza2000@abv.bg)

**Докладът е рецензиран.**