

Комплексно възпитаване на двигателни качества в предучилищна възраст

Снежина Дамянова, Теодора Симеонова, Димитър Обрешков

The possibility of complex education of physical qualities /force, rapidity, endurance, flexibility and agility/in a kindergarten is justified by the fact that the living organism is composed of functional inextricably bound to each other structures. In their daily motor activity preschool children exhibit their physical qualities in different ways and peculiarities. Theory and methodology of physical education and science treats their typical features and methods for forming and education.

Key words: preschool age, complex education of physical qualities, methods to organizing motor activity

ВЪВЕДЕНИЕ

Възможността за комплексно развитие на двигателните качества /сила, бързина, издръжливост, гъвкавост и ловкост/ в условията на детската градина, се обосновава с факта, че живият организъм е изграден от функционално неразривно обвързани една с друга структури.

В ежедневието си двигателна дейност децата от предучилищна възраст проявяват своите физически качества под различна форма и специфични особености. Теорията и методиката на физическото възпитание, като наука третира техните характерни черти и методи за формиране и възпитаване.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Предучилищното възпитание чрез формите и средствата на физическата култура съдейства за цялостното развитие на детето и го подготвя за ефективно обучение и възпитание в ранна училищна възраст. Ефективността на обучението по физическо възпитание в детската градина се определя от целта на учебно-възпитателния процес и основните стандарти, които трябва да се достигнат. Постигането на тези цели и формиране на определени двигателни възможности, е съобразено със степента на развитие на децата и с особеностите в психофизическата характеристика на подрастващите в предучилищна възраст. В този смисъл средствата и методите на физическото възпитание, прилагани в учебно-възпитателния процес в детската градина се явяват жизнена потребност за растящия организъм.

За съжаление заниманията по физическо възпитание в системата на предучилищното възпитание са все още с ниско въздействие и не са в състояние да задоволят съществуващите високи потребности от активно движение на децата от предучилищна възраст. Материално-техническата спортна база в детските градини не е в добро състояние, а учебно-техническите средства са недостатъчни. Част от педагогическият персонал не винаги е готов организационно и методически да провежда спортно-подготвителна дейност и ситуации по физическо възпитание. [1]

В процеса на физическо възпитание се формират знания, умения и навици за влиянието на физическите упражнения върху детския организъм. Чрез интереса към тях и упражняването им се развиват физически качества, които подлежат на постоянно развитие и усъвършенстване.

Само при основно познаване на морфологичните и функционалните особености на дадена възраст е възможно да се разработят и прилагат адекватни методи и натоварване на подрастващия организъм с максимално формиращ ефект. [2].

Съобразявайки се с морфофункционалната характеристика на предучилищна възраст, е необходимо да се осигурят подходящи условия за провеждане на заниманията по физическа култура и оптимално прилагане на методическия инструментариум. Това ще съдейства за ефективно физическо развитие на обучаваните.[3]

Целта на настоящото изследване е да се повиши ефективността от приложението на кръговия метод в заниманията по физическа култура и комплексно възпитаване на двигателни качества в цялостния двигателен режим в детската градина, чрез изграждане на модел за приложението му.

За постигането на целта си поставихме следните **основни задачи**:

- Да се проучи специализираната литература в контекста на изследвания проблем;

- Да се разкрият основните характеристики на различните методи за развиване на двигателните качества на човека;

- Да се разкрият в теоретичен аспект морфофункционалните особености на децата от предучилищна възраст;

- Да се разработи и апробира в практиката модел за възпитаване на двигателни качества на деца в предучилищна възраст.

Предмет на изследването е същността, характеристиките и ефективността на методите, по-конкретно кръговия метод за комплексно възпитаване на двигателни качества при деца от подготвителна група.

Обект на проучването са промените (динамиката) в състоянието на двигателните качества, които определят нивото на физическата дееспособност на деца на 6-7 годишна възраст.

Моделите са апробирани с 53 (28 момичета, 25 момчета) деца редовно посещаващи ЦДГ № 43 „Синчец“ гр. Варна обособени в контролна и експериментална група.

При **експерименталната група (ЕГ)** в периода месец октомври 2009 – месец май 2010 г. в регламентирани педагогически ситуации по физическа култура приложихме кръговия метод. [4] В основната част на заниманията отделяхме 8 -10 мин за кръгова схема на организация при изпълнение на упражненията. Включването ѝ в началото на основната част на заниманието се наложи поради предстоящата интензивна работа за развиване на физическите качества, която изисква по-голямо напрежение и волеви усилия. В зависимост от конкретната цел и задачи на регламентираните ситуации по физическа култура съчетавахме подходящи упражнения за комплексно възпитаване на двигателни качества. Така оформените блокове от упражнения се предхождаха от общоразвиващи упражнения и подходящи игри. В експериментално - приложната работа използвахме тематично подобрени игри за бързина и ловкост: „Столче“, „Намери си обувките“, „Кой е без шапка“, „Балони“, „Тунел“. В зависимост от психо-физическото състояние и двигателен потенциал на децата променяхме условията, интензивността и правилата на игрите. За развиване на гъвкавостта застъпихме игрови упражнения с по-голяма амплитуда и многократно повторение. Те се предхождаха от гимнастически упражнения, които в по-късен етап преминаваха също в игрови условия. По време на експерименталната работа нашите усилия бяха съобразени с това, че двигателните качества при децата трябва да се развиват чрез занимания с разнообразни упражнения и игри, изискващи от децата да проявяват комплексно своите качества от една страна. И от друга, че игрите създават добри условия за изява на физическите качества, когато са вече изградени и могат да служат за поддържането им.

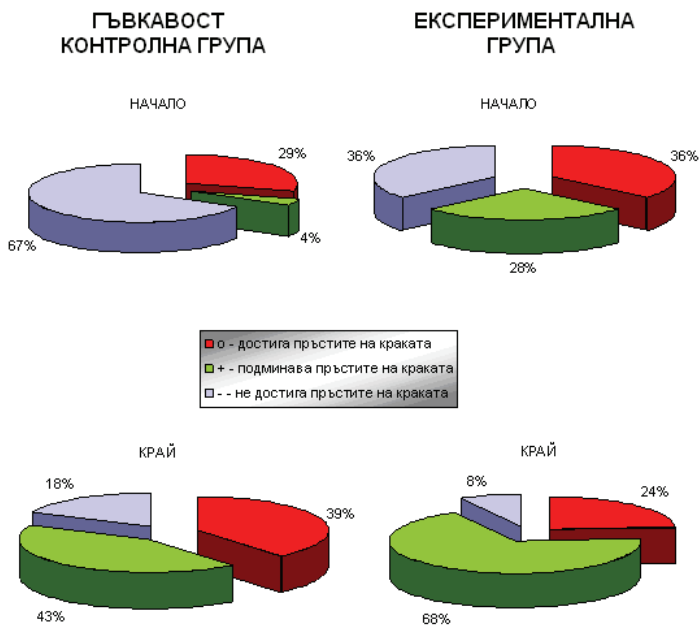
В **контролната група (КГ)** заниманията се осъществиха основно чрез фронталния метод. Естествената нужда на децата от активна двигателна дейност

задоволихме с подвижни и спортно-подготвителни игри на открито, много състезания и развлечения, с включени двигателни задачи.

Бяха проведени начални измервания силата, бързината, издръжливостта и гъвкавостта в двете групи (ЕГ и КГ) през месец октомври 2009 г. В края на учебната 2009/10 година бяха проведени крайни измервания на същите качества. Използваните спортно-педагогически тестове са: “Бягане на 40 м.” (сек), “Скок дължина от място с два крака” (см), “Максимален брой клякане за 20 сек” (бр), “Дълбочина на наклона” (см), “Хвърляне пл. топка 1 кг с две ръце над глава” (см).

На Диаграма 1 е представено процентното съотношение и изменението на гъвкавостта в двете групи.

Диаграма 1



В началото на експеримента 67% от децата в контролна група и 36% в опитната не достигат пръстите на краката си при наклон. При повторното измерване този процент значително е намалял при КГ – 18 %, а в ЕГ само 8% от децата не достигат пръстите на краката си. Прирастът от 40 % на положителна гъвкавост в ЕГ можем да отдадем на изпълнението на комплексите от специално насочени упражнения с помощта на кръговия метод. .

В Таблица 1 са поместени постиженията на децата от приложените тестове в началото и края на изследването. С “X” са отбелязани средните стойности на постиженията в ЕГ, а с “Y” - данните за КГ. Тук се наблюдават близки стойности на показателите при изходните данни и за двете групи. Значително подобрене на бързината забелязваме в ЕГ - $X_1 = 12,28$ сек до $X_2 = 9,8$ сек при изпълнение на теста “Бягане на 40 м” (сек) като резултат от разнообразните упражнения и игри включени в прилагания модел. Ежедневните подвижни игри се съчетават със

специфични упражнения за бързина, набляга се на игрови упражнения с топка и преодоляване на препятствия, упражнения за развитие на фината моторика и общата двигателна координация.

Таблица 1

Средни стойности на експериментална и контролна група

№	ТЕСТ	X1	X2	Y1	Y2
1.	40м.	12,28	9,8	12,96	10,96
2.	Скок дължина	99,60	117,2	97,25	114,28
3.	Топка отгоре	243,12	299,2	245,35	276,28
4.	Топка отдолу	256,87	301,2	255,35	287,50

Тестовите “Хвърляне на плътна топка 1 кг с две ръце над глава отгоре” (см) и “Хвърляне на плътна топка 1 кг с две ръце отдолу” (см) използвахме за установяване силата на мускулите на горните крайници. Показателите регистриращи данните от първото измерване говори за изравнени възможности при децата - X1 = 243,12 см. при ЕГ отгоре и Y1 = 245,35 см. при КГ и отдолу X1= 256,87 см. за ЕГ , а при КГ Y1 = 255,35 см. Различието в моделите прилагани при опитната група – комбинирането и осъществяването на основните методически характеристики (брой, вид и ред на изпълнение, начини на подреждане на децата и използването на уреди и пособия) водят до положителни резултати – подобрене от 56,08 см при изпълнение на хвърлянето отгоре и повишение с 44,33 см при хвърлянето отдолу.

Няма значителна разлика при началното и крайно изпълнение и при двете групи за теста “Скок дължина от мясно с два крака” (см). Тя е 17,06 см. при ЕГ и 17,03 см при КГ, което говори за изравнени стойности за сила на долни крайници. Изходните данни за силова издържливост на мускулите на долните крайници, установени с теста “Максимален брой клякане за 20 сек” (бр) показват почти еднакви възможности при децата – 18,43 бр при КГ и 18,28 бр при ЕГ.

Положителни резултати края на изследвания период в педагогически аспект се открояват при изпълнението на всички показатели от тестовата батерия в ЕГ. Дължи се на разнообразието от упражнения и игри, създаването на добри условия за изява на двигателните възможности на децата и приложеният модел за кръгово обучение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Литературния прочит за актуалността на проблемите, свързани със състоянието на физическата годност и двигателни възможности на детето е причина за тяхното постоянно и многократно изследване. В тази насока съществуват резерви в ефективността на методите за възпитаване на двигателни качества за конкретни възможности и потребности на педагогическата практика.

Изработването и прилагането на модел за комплексно възпитаване на физическите качества в условията на детската градина изисква детайлно познаване на основните морфофункционални характеристики на децата в предучилищна възраст и закономерностите в развитието на техните двигателните способности.

Основния акцент е използване на засилена двигателна дейност във всеки възможен момент от дневния режим в детската градина при прилагане на кръгов модел, като доказан рационален начин за комплексно възпитаване на физически качества.

ЛИТЕРАТУРА

- [1]. Алексиев, Р. За някои аспекти и проблеми на двигателната активност и здравословното състояние на децата в съвременните детски градини, Русе, 2009
- [2]. Божилков, М. Теории и технологии на двигателната дейност в детската градина, УИ, Шумен, 2001
- [3]. Попов, И. Методите в училищното физическо възпитание МФ, С., 1982
- [4]. Гуревич, Й. Кръговата тренировка при развиване на физическите качества, М Ф, С., 1989

За контакти:

Снежина Дамянова – главен учител ЦДГ №43 „Синчец” – гр. Варна,
zaek_snegina1968@abv.bg

Старши преподавател Теодора Симеонова, Катедра “Теория и методика на физическото възпитание и спорт”, ШУ” Еп. К. Преславски” – гр. Шумен,
minibasket@abv.bg

Старши преподавател Димитър Обрешков, Русенски университет,
dobreshkov@ru.asad.bg