

## **Оптимізація розвитку основних рухових навичок у дітей старшого дошкільного віку засобами акробатики**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка (м. Суми)*

**Постановка проблеми.** Сучасний стан фізичного виховання дітей дошкільного віку характеризується недостатньою ефективністю. Програми з фізичного виховання, що використовуються в дошкільних навчальних закладах, в тому числі і для дітей старшого дошкільного віку, зорієнтовані на використання протягом навчального дня загальних форм і видів рухової діяльності, таких як: ранкова гімнастика, фізкультурні паузи, заняття з фізкультури, прогулянки тощо. Але змістове наповнення цих форм і видів рухової діяльності не дає змоги в повному обсязі враховувати особливості дітей цієї вікової групи та не сприяє ефективному розвитку більшості фізичних якостей. У зв'язку з цим виникає необхідність у пошуку засобів, які б сприяли підвищенню ефективності процесу фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку, оптимізації їх загального фізичного розвитку та формування у дітей основних рухових навичок [3; 6].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У нашій країні продовжується пошук шляхів реформування у галузі педагогіки фізичного виховання і спорту з метою підвищення рівня здоров'я, фізичної підготовленості та працездатності підростаючого покоління, ефективного використання галузевих технологій щодо формування потреби у фізичному вдосконаленні, профілактики захворювань тощо.

Фізична культура є складовою частиною загальної культури і професійної підготовки підростаючого покоління і тому є обов'язковим розділом гуманітарної частини освіти, значущість якого проявляється через гармонізацію духовних і фізичних сил, формування таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, фізичне і психічне благополуччя, фізична досконалість. Тобто фізичне виховання є засобом виховання всебічно розвиненої особистості [4].

Дошкільний вік є дуже важливим періодом у розвитку життєво важливих та побутових навичок, зміцненні здоров'я та підготовці до навчання у школі. У цьому періоді виникає особливо велика потреба в рухах, рухова діяльність є одним із найважливіших шляхів пізнання дитиною навколишнього світу і таким чином впливає на її психічний розвиток. Від того, наскільки повноцінно здійснюється фізичне виховання в дошкільному періоді, значною мірою залежить не лише фізичний, а й розумовий розвиток у наступні роки. Кожній дитині в дошкільному віці необхідно оволодіти базовими руховими навичками, які будуть допомагати оволодінню більш складними руховими діями в майбутньому [1].

Традиційні форми і методи не забезпечують формування здорової і гармонійно розвиненої особистості. На думку дослідників, оптимізація процесу фізичного виховання дошкільників можлива на основі конверсії високих технологій спортивної підготовки і відповідного програмного забезпечення [4].

Вирішення цих проблем значною мірою залежить від зусиль працівників педагогічної галузі. Звідси випливає потреба у розробці нових напрямів і технологій у фізичному вихованні підростаючого покоління.

**Мета дослідження** – дослідження ефективності застосування засобів акробатики в загальному процесі фізичного виховання старших дошкільників.

### **Завдання дослідження:**

1. Розробити зміст секційних занять з акробатики для дітей старшого дошкільного віку.
2. Дослідити вплив занять акробатикою на розвиток основних рухових навичок дітей цієї вікової групи.

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

**Організація дослідження.** Дослідження проводилося в три етапи на базі дошкільного навчального закладу № 28 "Ювілейний" м. Суми.

На I етапі вивчалася науково-методична література, досліджувався стан проблеми на сьогодні. Також розроблявся зміст секційних занять з акробатики для дітей старшого дошкільного віку.

На II етапі проведено педагогічний експеримент, під час якого досліджувався вплив занять акробатикою на ефективність процесу формування основних рухових навичок у дітей. З цією метою на базі дошкільного навчального закладу створено секцію з акробатики. Секційні заняття проводилися два рази на тиждень, тривалість – 30 хвилин. В експерименті брали участь 40 дітей 5–6 років, 20 з яких склали контрольну групу, а 20 – експериментальну. Експеримент тривав з вересня 2007 року до лютого 2008 року.

На III етапі дослідження була здійснена обробка отриманих результатів і зроблено висновки.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Фізичні вправи позитивно впливають на організм дитини, сприяють поліпшенню здоров'я та гармонійному фізичному розвитку, що є особливо важливим для зростаючого організму. У віці 5–6 років діти вже відносно легко засвоюють завдання з ходьби, бігу, стрибків, але проблеми виникають у засвоєнні тих вправ, які вимагають прояву координаційних здібностей і рівноваги, які, в свою чергу, залежать, насамперед, від ступеня взаємодії пропріоцептивних, вестибулярних та інших рефлексів. Хорошим засобом впливу на розвиток координаційних здібностей і вестибулярного апарата є акробатичні вправи, які пов'язані з постійною зміною положення тіла у просторі і сприяють розвитку здібності до орієнтування у просторі, до утримання рівноваги, до диференціювання власних м'язових зусиль тощо [2; 5]. Ступінь розвитку цих здібностей є одним із факторів, який впливає на ефективність формування основних рухових навичок у дітей.

До змісту секційних занять з акробатики увійшли:

- загальнорозвиваючі вправи в русі;
- вправи на гнучкість (нахили стоячи, сидячи, шпагати, міст);
- акробатичні вправи (перекати, перекиди, стійки на лопатках, голові, руках, утримання рівноваг).

Оцінку рівня розвитку основних рухових навичок дітей проводили за такими тестами:

- 1) біг 20 м (в секундах);
- 2) стрибок у довжину з місця (в сантиметрах);
- 3) лазіння по гімнастичній стінці (в балах);
- 4) метання в ціль м'яча з відстані 2 м (в балах);
- 5) ходьба навшпиньки по колоді шириною 20 см руки на пояс, руки в сторони, руки вгору (в балах).

Тестування проводилося на початку і в кінці експерименту.

Бачимо, що на початку експерименту суттєвої різниці між показниками розвитку рухових навичок за всіма тестами у дітей контрольної та експериментальної груп виявлено не було. А в кінці експерименту за деякими показниками спостерігається вже помітна різниця між групами (табл. 1).

Таблиця 1

Середні результати тестування дітей КГ та ЕГ на початку і в кінці експерименту

Тести	Біг 20 м (с)		Стрибок у довжину (см)		Лазіння по гімнастичній стінці (бали)		Метання в ціль м'яча (бали)		Ходьба навшпиньки по колоді (бали)	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
На початку експерименту	5,5	5,4	106,6	107,4	3,6	3,5	1,5	1,7	3,8	3,7
В кінці експерименту	5,3	5,0	108	110	3,9	4,1	1,7	2,3	4,0	4,5

Після підрахунку відсотка приросту показників розвитку рухових навичок в кожній групі отримали такі результати:

- у бігу на 20 м середній показник збільшився в КГ на 3,6 %, в ЕГ – на 7,4 %;
- у стрибку в довжину середній показник збільшився в КГ на 1,3 %, в ЕГ – на 2,4 %;
- лазіння по гімнастичній стінці: в КГ приріст склав 8,3 %, в ЕГ – 17 %;
- у метанні в ціль м'яча середній показник збільшився в КГ на 13,3 %, в ЕГ – на 35 %;
- у ходьбі навшпиньки по колоді в КГ приріст склав 5,2 %, в ЕГ – 16,6 % (рис. 1).

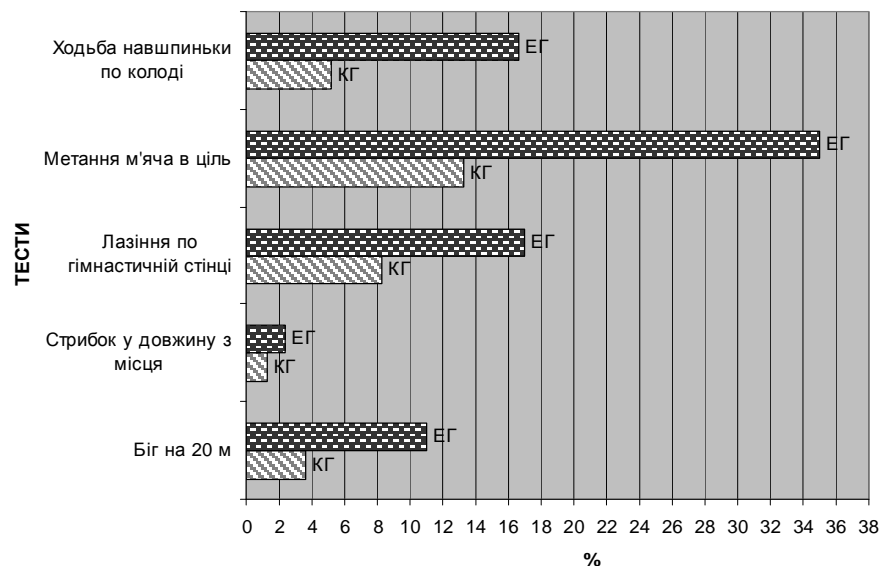


Рис. 1. Відсотковий приріст показників розвитку рухових навичок в КГ та ЕГ

На діаграмі чітко видно різницю між приростом показників в КГ та ЕГ.

**Висновки.** Акробатичні вправи є хорошим засобом розвитку координаційних здібностей, на основі яких відбувається формування і стабілізація багатьох рухових навичок. Тому їх використання доцільне у загальному процесі фізичного виховання дошкільників, бо саме в цей період і розвивається більшість рухових навичок.

Під час проведеного дослідження з'ясовано, що застосування засобів акробатики в процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку має позитивний вплив на розвиток основних рухових навичок у дітей, особливо тих, які найбільш пов'язані з проявом координаційних здібностей.

Також розроблено зміст секційних занять з акробатики для дітей старшого дошкільного віку і перевірено ефективність цих занять на практиці.

**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 в сім'ї та дошкільних закладах.

#### Література

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания.– М.: Просвещение, 1979.– 356 с.
2. Болобан В. Н. Спортивная акробатика.– К.: Вища шк., 1988.– 163 с.
3. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку.– Л.: ВНТЛ, 1998.– 336 с.
4. Пангелова Н. Є. Спортивний стиль життя та його значення для гармонійного розвитку особистості дошкільника // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С. С. Єрмакова.– Х.; Донецьк: ХДАДМ (ХХІІ), 2005.– № 10.– С. 116–118.
5. Пензулаева Н. И. Физкультурные занятия с детьми 5–6 лет: Пособие для воспитателя дет. сада.– М.: Просвещение, 1988.– 143 с.
6. Янкевич Е. И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет.– М.: Физкультура и спорт, 1999.– 206 с.

#### Анотації

*Досліджено ефективність застосування засобів акробатики в загальному процесі фізичного виховання старших дошкільників.*

**Ключові слова:** оптимізація, рухові навички, засоби акробатики, фізичне виховання дошкільників.

*Исследовано ефективність використання засобів акробатики в загальному процесі фізичного виховання старших дошкільників.*

**Ключевые слова:** оптимизация, двигательные навыки, средства акробатики, физическое воспитание дошкольников.

*The article is based on the investigation of the effectiveness of acrobatics means' use in the general process of senior pre-school children's physical education.*

**Key words:** optimization, motor experiences, acrobatics means, physical education of pre-school children.