

Влияние комплекса акробатических элементов на развитие физических качеств детей дошкольного возраста

Люлина Н.В., Захарова Л.В., Ветрова И.В.

*Сибирский Федеральный университет, торгово-экономический институт
Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева*

Аннотации:

Рассмотрены направления применения комплекса акробатических упражнений для повышения физической подготовленности и функционального состояния организма детей. В эксперименте принимали участие девочки и мальчики в возрасте 5 – 7 лет подготовительной группы. Отмечается, что использование акробатических элементов для развития двигательных качеств у детей приносит положительный результат. Выявлено, что использование специальных акробатических упражнений на занятиях по физической культуре способствует всестороннему развитию, позволяет развить высокий уровень двигательных качеств и физической подготовленности. Выяснено, что на спортивный результат влияют физические упражнения, положительная мотивация на физкультурное занятие, эмоциональный настрой, разнообразные игровые упражнения, занятия под музыку. Отмечается значительный интерес и желание детей выполнять физические упражнения, более высокая работоспособность на занятиях.

Люліна Н.В., Захарова Л.В., Ветрова І.В. Вплив комплексу акробатичних елементів на розвиток фізичних якостей дітей дошкільного віку. Розглянуто напрями використання комплексу акробатичних вправ для підвищення фізичної підготовленості і функціонального стану організму дітей. У експерименті брали участь дівчатка і хлопчики у віці 5-7 років підготовчої групи. Наголошується, що використання акробатичних елементів для розвитку рухових якостей у дітей приносить позитивний результат. Виявлено, що використання спеціальних акробатичних вправ на заняттях з фізичної культури сприяє всебічному розвитку, дозволяє розвинути високий рівень рухових якостей і фізичної підготовленості. З'ясовано, що на спортивний результат впливають фізичні вправи, позитивна мотивація на фізкультурне заняття, емоційний настрій, різноманітні ігрові вправи, заняття під музику. Наголошується значний інтерес і бажання дітей виконувати фізичні вправи, вища працездатність на заняттях.

Lyulina N.V., Zakharova L.V., Vetrova I.V. Effect of complex acrobatic elements in the development of physical skills of preschool children. The directions of the complex acrobatic exercises to enhance physical fitness and functional status of children. The experiment involved boys and girls aged 5 – 7 years of the preparatory group. It is noted that the use of acrobatic elements for the development of motor qualities in children brings a positive result. Found that the use of special acrobatic exercises on physical training promotes full development, allows us to develop a high level of motor skills and physical fitness. Found that the impact on athletic performance, exercise, positive motivation for physical education classes, emotional, diverse playing exercises, exercises to music. There is a significant interest and desire of children to exercise, a high performance in the classroom.

Ключевые слова:

дети, акробатика, качества, подготовленность, развитие, программа.

діти, акробатика, якості, підготовленість, розвиток, програма.

children, acrobatics, quality, preparedness, development, program.

Введение.

Главной задачей педагогов дошкольных образовательных учреждений является осуществление правильной физической подготовки детей дошкольного возраста, формирования у них культуры движения, развитие психофизических, интеллектуальных, нравственных и эстетических качеств личности [7, 8-10].

Главная цель занятий физической культурой и спортом в детском возрасте – укрепление здоровья и содействие нормальному физическому развитию ребенка.

Формирование у ребенка рациональных, экономических, осознанных движений, накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь. Необходимо воспитать здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного гармонически и творчески развитого ребенка [1].

Наиболее ярко согласованность занятий с использованием элементов акробатики с возрастной физиологией и психологией проявляется при обучении технике упражнений детей старшего дошкольного возраста. В процессе обучения ребенок воспринимает основную и дополнительную информацию, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы. При всем при этом необходимо дошкольника научить владеть своим телом с целью самостраховки и предупреждения травматизма [3].

Опыт показывает, что к 6 -7 годам каждый ребенок находит свои интересы и проявляет способности

в каком – либо виде спорта. Задача педагогов состоит в том, чтобы вовремя это заметить. Занятия акробатикой являются основной базой подготовки детей к занятиям любым выбранным видом спорта, так как способствует более быстрому развитию двигательных способностей ребенка. Техника и сложность упражнений зависит от индивидуальных особенностей и физической подготовки. Обучение акробатическим упражнениям проходит по подгруппам или индивидуально. При переходе к более сложному заданию необходимо убедиться, чтобы умение выполнять акробатическое упражнение, было осознано ребенком и выполнялось самостоятельно, уверенно и четко [2, 3].

Выполнение программного материала на физкультурных занятиях не дает полного эффекта для развития всех физических качеств, для этого необходимо использовать специфические средства акробатики и гимнастики. Поэтому в системе совершенствования широко применяется значительный арсенал дополнительных и вспомогательных физических упражнений, объединенных в группы (комплексы) общефизической и специально – физической видов подготовки [2].

В старшем дошкольном возрасте возможность точного воспроизведения движений, показываемых педагогом, существенно возрастает. Это связано с нарастающей подвижностью нервных процессов, обеспечивающих более быстрый прирост результатов, переход мышц – антагонистов из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно. Скорость обучения и закрепления двигательных навыков за-

висит от мастерства педагога, умелого подкрепления, стимулирования интереса к занятиям. Поэтому как в физиологическом, так и в педагогическом оправдано комментирование и оценка выполнения упражнений, постоянный контроль за действием ребенка. Темпы развития многих двигательных качеств начинаются в старшем дошкольном возрасте, что учитывая интерес детей к занятиям физкультурой, дает основание целенаправленно развивать двигательную активность в этом возрасте [4].

В процессе развития у ребенка увеличиваются морфологические и функциональные возможности: повышается тренированность мышц, работоспособность, совершенствование организма [6].

Познание особенностей психофизического развития, формирование двигательных функций, говорит о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, то есть заложить у него основы физической культуры, через воспитание и обучение.

Под влиянием систематического, целенаправленного процесса воспитания и обучения можно существенно влиять на развитие этих качеств.

Развитие основных психофизических качеств, происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков.

Упражнения, направленные на развитие психофизических качеств, применяются в строгой последовательности, включая в себя разные формы двигательной деятельности, в том числе самостоятельную двигательную деятельность ребенка [4].

При совершенствовании техники выполнения акробатических упражнений широко используется целостный метод. Существенно облегчает и ускоряет процесс формирования двигательного навыка использование подводящих упражнений, дополнительных ориентиров, варьирование условий и другие методические приемы.

Для совершенствования общей физической подготовки широко используются средства акробатики, легкой атлетики, спортивных игр и других видов спорта. Наряду с разнообразием средств, в тренировочном процессе варьируются и методические приемы. Так, для развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты) широко используется круговая тренировка.

Для развития быстроты, ловкости, прыгучести применяется игровой метод. Установка на лучший результат, соперничество способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма занимающихся.

Здоровье во многом зависит от гибкости и эластичности позвоночника, подвижности суставов, мышечного тонуса и др. Вот почему так необходимо сохранять и развивать природные физические задатки – свободное манипулирование телом за счет гибкости позвоночника, подвижности суставов и мышечного тонуса [2, 5].

Работа выполнена в соответствии с планом НИР Сибирского Федерального университета, торгово-экономического института.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Целью работы являлось исследование специфики развития физических качеств детей 5 – 7 лет, используя комплекс акробатических упражнений.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс с использованием комплекса акробатических элементов детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования – влияние комплекса акробатических упражнений на физическую подготовку детей.

Задачи исследования:

1. Определить эффективность комплекса акробатических упражнений для повышения физической подготовленности дошкольников.
2. Сравнить результаты в экспериментальной и контрольной группах.
3. Выявить ведущие качества, имеющие значение в занятиях акробатикой.

Практическая значимость – результаты исследования можно использовать как методическое пособие инструкторам по физической культуре МДОУ и учителям по физической культуре начальных классов, в целях успешного овладения учебным материалом.

Исследовательская работа была проведена на базе детского сада г. Красноярска.

В эксперименте принимали участие девочки и мальчики в возрасте 5 – 7 лет подготовительной группы, которые были разделены на две группы по 10 человек. Этот возраст считают благоприятным для развития физических качеств.

Исследование проводилось в течение восьми месяцев (октябрь – май). В начале октября и мая проводились контрольные тесты на развитие физических качеств. В середине мая и начале июня проводились районные и городские соревнования, где сборная команда принимала участие.

Первая – экспериментальная, на физкультурных занятиях которой использовался комплекс акробатических упражнений.

Вторая – контрольная, занимающаяся только по учебной программе.

Цель комплексной программы – развитие физических качеств детей, используя элементы акробатики.

Результаты исследования.

Программа направлена на решение следующих задач:

- сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств детей и двигательных способностей;
- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля, и самопознания;
- расширения двигательного опыта посредством использования и освоения физических упражнений;
- воспитание волевых качеств личности;
- развитие творческих способностей детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование.

Эксперимент проводился по трем критериям:

1. Развитие физических качеств.
2. Всестороннее физическое развитие с помощью ком-

плекса акробатических упражнений
 3. Спортивный результат.

Методика разработки экспериментальной программы.

Контроль над освоением учебного материала проводился в форме тестирования общей физической подготовки и развития двигательных качеств, сдачи нормативов, участия в соревнованиях за сборную команду детского сада. Занятия проходили 2 раза в неделю по 35 минут. В содержания обучения входило выполнение учебного плана занятий по программе Васильевой, и использовался комплекс акробатических упражнений.

На каждом занятии выполнялся комплекс упражнений, направленный на развитие общей физической подготовки.

Разучивание композиций – выполнение танцевальных движений, чередуя с акробатическими элементами.

В занятия с обеими группами были обязательно включены упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

Наблюдение за обеими группами велось с первого октября, через неделю занимающимся были предложены тесты для оценки физической подготовленности, используемые для диагностики физических качеств детей подготовительной группы, взятые из учебной программы.

С первого занятия с экспериментальной группой начали разучивать комплекс, сначала с простых упражнений, затем постепенно усложняя. В комплекс были включены самые интересные, доступные для этого возраста упражнения.

Нагрузка давалась постепенная и соответствовала возрастным особенностям. Проводились разные типы занятий (круговые, игровые, соревновательные), которые успешно воздействовали на развитие физических качеств.

Развитие физических качеств оценивалось по критериям, результаты фиксировались в начале эксперимента и в конце.

Исследование проводилось с небольшим количеством участников в ограниченный период времени, но полученные результаты и разница между ними дают уверенность в том, что разработанная методика, с использованием акробатических упражнений, для развития и совершенствования физических качеств детей 5 – 7 лет дает положительный и быстрый результат.

Уровень оценивался по специальным нормативам оценки физических качеств (табл. №1).

Уровень физической подготовленности был одинаков у исходных величин. Затем результаты тестов показали, что уровень развития физических качеств у обеих групп начал набирать высоту. В мае – по результатам диагностики, явное различие у экспериментальной и контрольной группы. Развитие физических качеств у экспериментальной группы было значительно выше, чем у контрольной группы. Это результат грамотного подбора комплекса упражнений, правильного чередования нагрузок и отдыха, высокая моторная плотность занятий, использование разных средств, для гармоничного физического развития, учет возрастных особенностей и главное – индивидуальный подход к каждому ребенку.

Дети из экспериментальной группы вошли в сборную команду детского сада, которая выступала на районных и городских соревнованиях:

- Гимнастическое многоборье – I место в районе и I место на Олимпийских играх.
- Спортивный танец – I место в районе и I место в Олимпийских играх.

Выводы.

В связи с полученными результатами, можно сделать следующие выводы:

Применение комплекса акробатических упражнений для развития физических качеств детей 5 – 7 лет, положительно влияет на спортивный результат.

Применение целенаправленного комплекса акробатических упражнений, повышает физическую подготовленность и функциональное состояние организмов детей 5 – 7 лет.

Уровень развития физической подготовленности характеризуется равномерным ростом физических качеств.

Сдача контрольных нормативов положительно влияет на физическую подготовленность детей старшего дошкольного возраста.

Выяснилось, что на спортивный результат влияют не только физические упражнения, но и положительная мотивация на физкультурное занятие, эмоциональный настрой, разнообразные игровые упражнения, занятия под музыку и т.д.

Дети с интересом и желанием идут на занятия по физической культуре и отличаются большей работоспособностью на занятиях.

За последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Это объясняется экономическими трудностями, ростом социальной напряженности и другими факторами. Стресс и подверженность различным заболеваниям

Таблица 1

Уровень физической подготовленности детей контрольной и экспериментальной группы

Группы	октябрь			май		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Контрольная группа	45%	55%	-	35%	60%	5%
Экспериментальная группа	43%	57%	-	15%	65%	20%

стали постоянными спутниками жизни старшего и подрастающего поколения. Недостаточная двигательная активность детей сказывается на их здоровье, а так же на физической подготовленности и развитии физических качеств и способностей. У старших дошкольников наблюдается регресс гибкости, часто нарушение координации движений. Наша задача – минимизировать этот процесс, создать комфортные

условия для занятий физической культурой в детском саду, направить свою деятельность на формирование здорового образа жизни [1].

Перспективы дальнейших исследований направлены на минимизацию процесса нарушения координации движений, создание комфортных условий для занятий физической культурой в детском саду, направить свою деятельность на формирование здорового образа жизни.

Литература

1. Васильева М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду / М.А.Васильева, В.В. Гербова – М.- 2005.-208 с.
2. Дьяков В.В. Развитие физических качеств на уроках акробатики / В.В. Дьяков //Физкультура в школе, 1989. – № 3.- С. 11 – 14.
3. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В.В. Козлов. – М.: Владос.- 2003.- 64с.
4. Медведев И. А. Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме дня и физической подготовки на уроках физической культуры / И. А. Медведев. – Красноярск.- 2000. -120 с.
5. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Н.А. Ноткина. – СПб.- 1993г.- 230 с.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера / Н.Г. Озолин //Физкультура и спорт, 2002.- 864 с.
7. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова – М.: Издательский центр «Академия».- 2006. – 368 с.
8. Pfeifer G.D., Weinstock-Savoy D. Peer Culture and the Organization of Self and Object Representations in Children's Psychotherapy // Social Work With Groups, 1984. –vol. 7(4). – pp. 39–56.
9. Fairclough S.J., Ridgers N.D. Relationships between maturity status, physical activity, and physical self-perceptions in primary school children. *Journal of Sports Sciences*. 2009, vol.28(1), pp. 1–9. doi:10.1080/02640410903334780.
10. Hardman CA, Horne PJ, Fergus Lowe C. Effects of rewards, peer-modelling and pedometer targets on children's physical activity: A school-based intervention study. *Psychology & Health*. 2010, vol.26(1), pp. 3–21. doi:10.1080/08870440903318119.

References:

1. Vasil'eva M.A. *Programma vospitaniia i obuchenii v detskom sadu* [Program of education and training in kindergarten], Moscow, 2005, 208 p.
2. D'iakov V.V. *Fizkul'tura v shkole* [Physical education in school], 1989, vol.3, pp. 11 – 14.
3. Kozlov V.V. *Fizicheskoe vospitanie detej v uchrezhdeniiakh dopolnitel'nogo obrazovaniia. Akrobatika* [Physical education of children in background educational establishments. Acrobatics], Moscow, Vlados-Press, 2003, 64 p.
4. Medvedev I. A. *Upravlenie optimal'noj dvigatel'noj aktivnost'iu uchashchikhsia v rezhime dnia i fizicheskoi podgotovki na urokakh fizicheskoi kul'tury* [Optimal management of physical activity in the daily routine of students and physical education at the lessons of physical training], Krasnoyarsk, 2000, 120 p.
5. Notkina N.A. *Dvigatel'nye kachestva i metodika ikh razvitiia u doshkol'nikov* [Motor quality and the method of their development in preschoolers], St. Petersburg, 1993, 230 p.
6. Ozolin N.G. *Fizkul'tura i sport* [Physical education and sport], Moscow, 2002, 864 p.
7. Stepanenkova E.Ia. *Teoriia i metodika fizicheskogo vospitaniia i razvitiia rebenka* [Theory and methods of physical education and child development], Moscow, Academy, 2006, 368 p.
8. Pfeifer G.D., Weinstock-Savoy D. Peer Culture and the Organization of Self and Object Representations in Children's Psychotherapy. *Social Work With Groups*, 1984, vol. 7(4), pp. 39–56.
9. Fairclough S.J., Ridgers N.D. Relationships between maturity status, physical activity, and physical self-perceptions in primary school children. *Journal of Sports Sciences*. 2009, vol.28(1), pp. 1–9. doi:10.1080/02640410903334780.
10. Hardman CA, Horne PJ, Fergus Lowe C. Effects of rewards, peer-modelling and pedometer targets on children's physical activity: A school-based intervention study. *Psychology & Health*. 2010, vol.26(1), pp. 3–21. doi:10.1080/08870440903318119.

Информация об авторах

Люлина Наталья Владимировна: natali6503@mail.ru; Сибирский федеральный университет, торгово-экономический институт; ул. Л. Прушинской 2, г.Красноярск, 660075, Россия

Захарова Лариса Вячеславовна: zacharova.larisa.73@mail.ru; Сибирский федеральный университет, торгово-экономический институт; ул. Л. Прушинской 2, г.Красноярск, 660075, Россия

Ветрова Ирина Владимировна: natali6503@mail.ru; Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева; ул. Ады Лебедевой – 89, г. Красноярск, 660049, Россия

Цитируйте эту статью как: Люлина Н.В., Захарова Л.В., Ветрова И.В. Влияние комплекса акробатических элементов на развитие физических качеств детей дошкольного возраста // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 4.. – С. 59-62. doi:10.6084/m9.figshare.662618

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Это статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Information about the authors

Lyulina N. V.: natali6503@mail.ru; Siberian Federal University Trade and Economic Institute; L. Prushinsky str. 2, Krasnoyarsk, 660075, Russia

Zakharova L.V.: zacharova.larisa.73@mail.ru; Siberian Federal University Trade and Economic Institute; L. Prushinsky str. 2, Krasnoyarsk, 660075, Russia

Vetrova I. V.: natali6503@mail.ru; Krasnoyarsk State Pedagogical University; Ada Lebedeva str. 89, Krasnoyarsk, 660049, Russia

Cite this article as: Lyulina N.V., Zakharova L.V., Vetrova I.V. Effect of complex acrobatic elements in the development of physical skills of preschool children. *Physical education of students*, 2013, vol.4, pp. 59-62. doi:10.6084/m9.figshare.662618

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).