

I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ НЕТРАДИЦІЙНИМИ ЗАСОБАМИ

Ірина Сагунова

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»



Анотація

У статті розглядається питання можливості застосування елементів східних оздоровчих систем у процесі фізичної підготовки дітей дошкільного віку, в тому числі – цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей.

Анотация

В статье рассматривается вопрос возможности использования элементов восточных оздоровительных систем в процессе физической подготовки детей дошкольного возраста, в том числе – целенаправленного развития координационных способностей.

Постановка проблеми. Аналіз останніх публікацій. Удосконалення та модернізація системи фізичного виховання та розвитку дітей дошкільного віку є одним з основних завдань педагогів України, про що відзначено в основних державних документах: Закон України «Про освіту», 1991 р., Закон України «Про дошкільну освіту», 2001 р., Закон України «Про фізичну культуру і спорт» 1993 р., Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», 1998 р., Доктрина фізичного виховання і спорту в Україні, 2004 р. та ін.

В останні роки були проведені дослідження, присвячені організаційно-педагогічним і методичним питанням удосконалення системи фізичного виховання дошкільників (Н.Ф.Денисенко, 2002); підвищенню емоційної стійкості дітей 6-7-річного віку засобами фізичного виховання (В.В.Троценко, 2001); оптимізації рухової активності старших дошкільників із різним рівнем фізичного стану (Н.О.Тупчій, 2001); сполученому розвитку фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 років у процесі фізичного виховання (А.А.Пивовар, 2005); організаційно-методичним аспектам фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку з відхиленням в стані здоров'я (Л.В.Козіброда, 2006).

Дошкільний вік є одним з найвідповідальніших періодів у житті

людини у формуванні фізичного здоров'я та культурних навичок, на що спрямована система виховних впливів, в тому числі фізичне виховання. Головна мета занять фізичними вправами – сприяти гармонійному розвитку особистості дошкільника [1,2,4]. Як свідчать результати досліджень, від правильно організованого рухового режиму залежить процес становлення психомоторного та емоційного розвитку дитини. Отже, правильно організована рухова діяльність дитини є одним з головних чинників підвищення рівня здоров'я, морфофункціонального стану, фізичної підготовленості і своєчасного розвитку дітей дошкільного віку.

Відомо, що рушійною силою процесу навчання та виховання дітей є створення інтересу до предмету навчання. Тому питанню формування мотивації до занять фізичними вправами приділена велика увага (Е.С.Вільчковський, 1998).

Однак, традиційна система фізичного виховання дітей дошкільного віку не завжди сприяє вирішенню даної проблеми, що і обумовлює пошук нетрадиційних засобів, методів і форм фізичного виховання. Особливої гостроти набуває це питання у теперішній час. Адже, інтенсифікація сучасного життя, реформування освіти ведуть до ускладнення навчальних програм, збільшення кількості занять, де переважає



статичний компонент, що негативно впливає на стан здоров'я дітей (Т.Ю.Круцевич, 2005). Одним з нетрадиційних засобів оптимізації не тільки фізичного, але і морального виховання є східні оздоровчі гімнастики. Головною особливістю цих систем є цілісний вплив на особистість дитини, на її фізичну і духовну сферу. Відомо, що достатній рівень фізичної підготовленості старших дошкільнят буде сприяти не тільки своєчасному фізичному, але і розумовому розвитку, що є актуальним у контексті підготовки дітей 6-річного віку до навчання в школі. Дослідження останніх років [3] свідчать, що найбільша ступінь взаємозв'язку між показниками фізичних і розумових якостей дітей 5-6 років виявлена між компонентами координаційних здібностей і пізнавальними процесами. Доцільність розвитку координаційних здібностей дітей 5-6 років обумовлена також і тим, що цей віковий період є сенситивним для цілеспрямованих педагогічних впливів, спрямованих на розвиток спритності, в тому числі і засобами східних оздоровчих систем.

Питання оптимізації процесу фізичної підготовки дітей старшого дошкільного віку за допомогою елементів східних оздоровчих систем не було предметом спеціальних досліджень, що і обумовлює актуальність обраної теми.

Застосування елементів східних оздоровчих систем у процесі фізичного виховання дошкільників обумовлює необхідність виявлення характерних рис, методичних особливостей найбільш розповсюджених східних оздоровчих систем.

Метою дослідження є визначення організаційно-методичних засад та змісту східних оздоровчих систем (хатха-йога, ушу, кунг-фу, тайцзицюань) за даними літературних джерел.

Результати досліджень. У період дошкільного віку активно розвиваються фізичні здібності, серед яких домінують місце займає координація рухів. Розвиток коор-

динації рухів у дітей 5-6-років має першочергове значення для підготовки їх до школи. Тому, особливу увагу в цей період слід звернути на розвиток саме координаційних здібностей.

На рівень розвитку спритності у дошкільників впливають різноманітні фізичні вправи: загально-розвиваючі, основні рухи (стрибки, метання, вправи з рівноваги тощо), вправи в шикуванні та перешикуванні, які вимагають для правильного їх виконання відповідної координації рухів [1,2]. Ефективним засобом розвитку складових координаційних здібностей у дітей дошкільного віку є рухливі ігри та вправи спортивного характеру. Також удосконаленню керування своїми руховими діями сприяють вправи, виконання яких вимагає чіткої регуляції рухів у просторі та часі, регуляції м'язових зусиль, узгодженості рухових дій.

Відомо, робота по формуванню координаційних здібностей складна, адже потребує від дитини концентрації, уваги, мобілізації фізичних і вольових зусиль. Тому доцільно розвивати координаційні здібності за допомогою більш цікавих, нестандартних засобів фізичного виховання, які можливо використовувати в процесі дошкільного фізичного виховання. На нашу думку, елементи східних оздоровчих гімнастик будуть сприяти вирішенню не тільки оздоровчих завдань, але й викликать інтерес до занять фізичними вправами, що особливо актуально в умовах сьогодення. Останнім часом, за результатом багаточисельних досліджень, стан здоров'я дітей погіршується. За даними Міністерства охорони здоров'я України за останні 5 років захворюваність дітей збільшилась на 25,4%. Це пов'язано з дефіцитом рухової активності. Ситуація погіршується і у зв'язку з популяризацією серед дітей таких видів діяльності, які не пов'язані з руховою активністю (телебачення, комп'ютерні ігри тощо) [2,4].

Розв'язання цієї проблеми потребує вдосконалення змісту програм навчання і виховання дітей дошкільного віку. На наш погляд, застосування нетрадиційних засобів фізичного виховання, якими є східні оздоровчі гімнастики, що набули вже досить широкого розповсюдження, буде сприяти оптимізації не тільки процесу фізичної підготовки дошкільників, але і підвищенню зацікавленості у них до занять фізичними вправами.

Загальним для багатьох систем східних оздоровчих гімнастик є наступні характерні риси: оптимізація процесу дихання, вміння розслаблятися, концентрація уваги на вольових зусиллях в поєднанні з виконанням вправ, а також підхід до розучування самих вправ з використанням динамічних та статичних варіантів.

Головна мета всіх східних гімнастик – досягнення високого рівня соматичного здоров'я дітей як основи життєдіяльності, що повинно відповідати їхнім особистим потребам та сприяти реалізації соціальних функцій [5]. Крім того, гімнастика позитивно впливає на гармонійний фізичний розвиток дитини, сприяє вдосконаленню роботи серцево-судинної, дихальної, нервової систем, зміцнює м'язи та опорно-руховий апарат, розвиває фізичні здібності (швидкість, спритність, силу, гнучкість та витривалість).

Визначимо основні характерні риси найбільш розповсюджених східних оздоровчих гімнастик.

Система кунг-фу – мистецтво людини. Однією з особливостей виконання фізичних вправ в цій системі є поєднання фізичних вправ з самонавіюванням та дихальною гімнастикою, з концентрацією уваги на вольових зусиллях в момент виконання фізичних вправ та вміння вчасно розслабитися. Ще однією відмінністю цієї системи є використання для занять нетрадиційного спортивного інвентарю та обладнання – це палиці, шести, ціпки та інші [6].



«Йога» – назва гімнастики, що означає «поєднувати, зв'язувати». Діти у віці 5-6 років, як правило, вже можуть займатися йогою, виконувати деякі асани (пози). Дітей слід вчити асанам в динаміці, пропонувати швидкі, енергійні рухи. Динамічні рухи активізують малорухливі суглоби та м'язи. Крім того, динамічні швидкі рухи позитивно впливають на мозок: зникають різні комплекси та страхи, з'являється свобода руху.

Засвоєння головних асан (поз) його-гімнастики відбувається за допомогою імітаційних вправ і сприяє підвищенню адаптаційних можливостей організму. Асани динамічні, інтенсивні та не завжди прості у виконанні і сприяють вихованню вольових якостей.

Основні пози (асани) системи «йога» здійснюють наступний вплив:

- покращують кровообіг, що життєво необхідно для функціонування організму;
- покращують функції організму – такі, як травлення, дихання, що дає додаткові запаси енергії організму дитини;
- покращують кровопостачання мозку;
- зміцнюють нервову систему;
- допомагають вдосконаленню опорно-рухової функції за рахунок активної роботи суглобів.

«Ушу» – традиційна китайська система, яка нараховує близько 130 різних напрямів та стилів. Найбільш характерним представником є «тайцзицюань», де велика увага приділяється розвитку фізичної сили, спритності, гнучкості та швидко-силовим здібностям. Також існує «ушу цигун» – вид, спрямований на зміцнення м'язів, суглобо-зв'язкового апарату, тренування витривалості. Також «сянсинцюань» – до цього розділу відносяться ті стилі ушу, які носять імітаційний характер. В комплексах імітуються рухи не лише тварин, пташок, але й комах, людей. Найбільш відомі – імітація

рухів богомола, мавпи, собаки, орла, чаплі, тигра, дракона та інші [6].

Спеціалісти традиційної китайської гімнастики рекомендують процес оволодіння ушу розділити на декілька етапів:

Перший – розучування підготовчих вправ, які дозволяють підготувати організм до фізичних навантажень. Це вправи на розвиток координації рухів, рухливість суглобів, дихальні вправи, що відрізняються від звичайного типу дихання.

Другий етап – оволодіння базовими вправами, які обов'язкові для всіх комплексів ушу, тобто являються універсальними. Це колові рухи рук та ніг з великою амплітудою, стрибки, незвичайні кроки. На цьому етапі виховується також узгодженість рухів та дихання.

Третій етап – засвоєння комплексів, які складаються з комбінацій базових вправ в певній послідовності. Повинен зберігатися принцип від простого до складного.

Китайська гімнастика «тайцзицюань» визнана унікальним оздоровчим засобом, що сприяє відновленню гармонії всіх життєвих процесів в організмі людини. Її оздоровча дія полягає в тому, що завдяки суворо послідовним рухам тулуба і кінцівок та концентрації уваги на рухах активніше відбуваються процеси метаболізму. Рухи повинні бути повільними, ненапруженими, виконуються з достатнім розслабленням усіх м'язів, але з максимальною концентрацією уваги на рухах тіла і кінцівок. Між окремими рухами немає пауз: один рух плавно переходить в інший, погляд скоординований з рухами рук та корпусу, а переміщення – з кроками та диханням. Рухатися необхідно м'яко, зберігаючи при цьому рівновагу, рухи повинні бути плавними, легкими.

Найбільш відомим є комплекс з п'яти гімнастик, що тісно пов'язані з елементами самозахисту. Гімнастика «дракон» спрямована на

вміння концентруватися та здатність самовладання, тут ключовим питанням є морально-етичне виховання. У гімнастиці «леопард», «тигр» велика увага приділяється розвитку таких фізичних якостей як сила, швидкість, спритність; у гімнастиці «журавель» – здатності зберігати рівновагу, гнучкість. У п'ятій гімнастиці «змія» велика увага приділяється розвитку гнучкості.

При виконанні гімнастик дитина повинна входити в образ, відчувати себе твариною, пташкою, що дозволяє проводити заняття як сюжетну гру. Рухи, які виконують діти під час гри, тісно пов'язані з її сюжетом і дитина привчається в них погоджувати свої дії з діями інших гравців, діяти організовано.

Висновки. Отже, аналіз даних спеціальної літератури дозволяє стверджувати, що сучасний стан системи фізичного виховання у дошкільних закладах України не завжди дозволяє вирішувати питання виховання здорової особистості у повному обсязі. Вирішення цієї проблеми потребує вдосконалення організаційно-методичних засад дошкільного фізичного виховання, що обумовлює застосування нетрадиційних засобів, одним з яких можуть бути елементи східних оздоровчих систем. Виявлення характерних рис найбільш розповсюджених з них, дозволяє говорити про доцільність їх застосування у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми старшого дошкільного віку.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Вільчковський Є.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку/ Є.С.Вільчковський. – Львів:ВНТЛ, 1998. – 336 с.
2. Круцевич Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей и подросток в процесі фізического востановлення/ Т.Ю.Круцевич. –



- К.: Олимпийская литература, 1999. – 232 с.
3. Поліщук В.В. Розвиток рухових і розумових здібностей дітей на 5-му і 6-му році життя в процесі фізичного виховання засобами дошкільного туризму: дис.. канд. наук з фізичного виховання і спорту. – Переяслав-Хмельницький 2008. – 266 с.
4. Пангелова Н.Є. Спортивний вектор фізичного виховання в дошкільних освітніх установах/ Н.Є.Пангелова. – Спортивний вісник Придніпров'я.– №3-4 – 2007. – С. 54-46.
5. Сидерский А. Йога для детей, родителей и преподавателей/А. Сидерский. – К.: «Янус», 2000. – 240 с.
6. Цед Н.Г. Первый шаг к кунг-фу/Н.Г.Цед. – Государственный ордена Ленина и Ордена Красного знамени институт физической культуры имени П.Ф.Лесгафта. – Ленинград, 1990. – 157 с.

