

УТРИННАТА ГИМНАСТИКА, КАТО СРЕДСТВО ЗА ЗАКАЛЯВАНЕ И РАЗВИВАНЕ НА МОТОРИКАТА НА ДЕЦАТА ОТ ПРЕДУЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ

Златка Димитрова

Университет "Проф. д-р Асен Златаров"

*Факултет „Обществени науки“ ул. "Проф. Якимов" №18010, гр. Бургас, Р България,
email: sk_ati@abv.bg*

THE MORNING GYMNASTICS AS A MEANS OF HARDENING AND DEVELOPMENT IN THE MOVEMENT OF CHILDREN UNDER SCHOOL AGE

Zlatka Dimitrova

University "Prof. Dr. Asen Zlatarov" Prof. Yakimov str.1

8010 Bourgas Bulgaria, email: sk_ati@abv.bg

ABSTRACT

The importance of morning gymnastics as a means of improving the physical ability and movement of children under school age has been briefly stated in the report. A test of mixed abilities in order to reveal the moving abilities of children between the age of 3 – 6 has been used.

Key words: morning gymnastics, combined gymnastic track

Утринната гимнастика е ежедневна форма на работа в детската градина, включвайки в себе си ранообразни средства. В нея се използват елементи от гимнастика, аеробика, танцувално бягане и елементи от различни игри и танци, чрез които се закалява детския организъм и се достига до развитие на по-добра моторика и двигателна култура.

При детето природата е вложила огромен потенциал от жизнена сила, активност, стремеж към движение и дълг на родителите и педагозите е да успеят да култивират у него потребност от движения, физическа активност, спорт, които по естествен начин, без каквито и да е усилия ще носи със себе си през целия живот.

Закаляването тренира организма, повишава неговата съпротивляемост спрямо вредни въздействия. Средствата на закаляването са известни: слънце, въздух, вода и движение. И всичко започва от детството. Детският организъм е пластичен, податлив на промени. Ако разумно и системно закаляваме детето, организъмът му става устойчив спрямо температурните колебания.

Ето защо възпитанието на детето трябва да бъде преди всичко активно - закаляващо, трениращо, пробуждащо собствените сили и резерви на растящия организъм.

Въз основа на литературните проувания в нашето конкретно изследване си поставихме за цел:

Да се установи до каква степен утринната гимнастика с музикален съпровод съдейства за повишаване на моториката на децата от предучилищна възраст.

Задачи:

1. Да се използва комбиниран тест, даващ информация за комплексното развиване на моториката на децата от 3 до 6 годишна възраст;

2. Да се предложат комплекси от утринна гимнастика с музикален съпровод, използвани за повишаване на моториката на децата от предучилищна възраст.

Обект на изследване бяха децата от 3 до 6 години на ОДЗ№ 6 „Ран Босилек” – гр. Бургас

При изследване двигателните възможности и специфичните особености в развитието на моториката на децата от предучилищна възраст ние използвахме предимно метода на аналитичното тестиране.

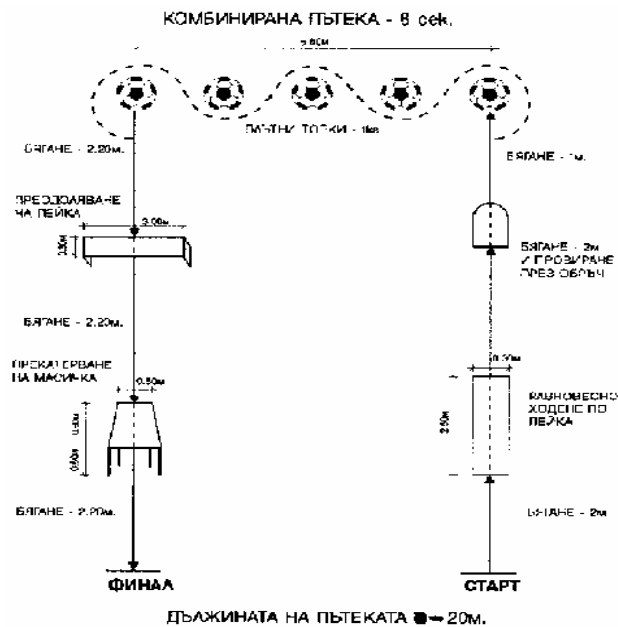
За целта приложихме теста – **комбинирана пътека** – 20 м. /фиг.1/ (по П. Буюклиев, бр.97) . Този тест разкрива не само нивото на различните физически качества и моторните способности, но и проявата на находчивост и съобразителност за бързо и рационално преодоляване на отделните препятствия в комбинираната пътека за най-кратко време.

Данните от изследвания тест са отразени на таблица и диаграма, изчислени по вариационния анализ.

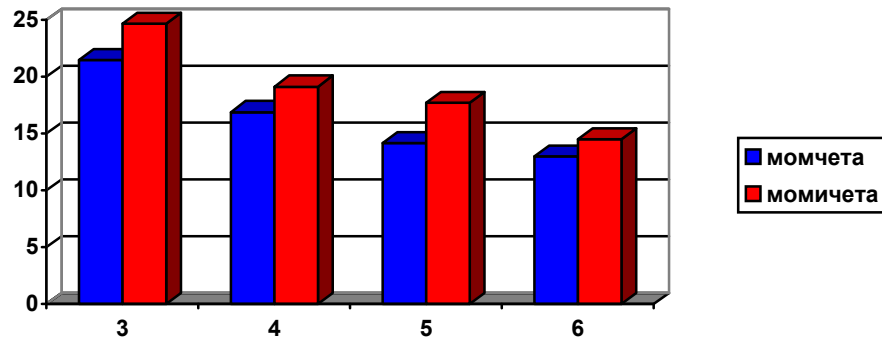
ТАБЛИЦА
За комбинирана гимнастическа пътека – в секунди

Пол	Възраст	Брой	Гранични стойности		\bar{X}	$M(\bar{X})$	d	P_t	Годишен прираст	
			min	max					В абс.стойности	В %
Момчета	3	91	15,0	34,0	21,46	0,31	2,93	13,65	-	-
	4	122	12,0	26,0	16,89	0,28	3,06	18,12	4,57	21,30
	5	107	10,0	22,0	14,16	0,23	2,41	17,02	2,73	16,16
	6	78	10,1	20,0	12,97	0,36	3,19	24,60	1,19	8,40
Момичета	3	64	16,0	49,0	24,66	0,74	5,91	23,97	-	-
	4	120	12,3	31,0	19,12	0,41	4,47	23,38	5,54	22,46
	5	96	11,4	25,5	17,69	0,15	1,50	8,48	1,43	17,48
	6	74	11,0	22,1	14,50	0,29	2,46	16,97	3,19	18,03

Фиг.1



Диаграма
Комбинирана гимнастическа пътека - в сек.



Възраст

В години

Проследявайки данните на теста – **комбинирана гимнастическа пътека** в таблицата и диаграмата установяваме, че бързината за преодоляване на пътеката се увеличава непрекъснато до края на предучилищна възраст. Само при 6-годишните има малко задържане на постиженията.

Най-бързите деца преминават пътеката 2-3 пъти по-бързо от най-бавните. С увеличаване на възрастта постиженията на най-добрите и най-слабите се приближават. Най-голям е абсолютният прираст от 3 до 4 години при момчетата с 4,57 сек., а при момичетата с 5,54 сек. От година на година величината на прираста намалява. Относителният прираст при момчетата от 3 до 4 години е 21,3 % от 4 до 5 години 15,16 % и от 5 до 6 години 8,40 %. При момичетата той е съответно 22,46 %, 7,48 % и 18,03 %. Постиганията на отделните деца варират в твърде големи граници.

Това разсейване е най-ясно отразено със стойностите на сигмалните отклонения, които варират от 2,4 до 3,19 сек. За момчетата и съответно от 1,50 до 5,91 сек. за момчетата. Коефициентите на вариация се движат в границите на 13,65 % - 24,60 % за момчетата, а за момичетата – от 8,48 % до 23,97 %. По-подчертано вариране има при 6-годишните момчета и 4-годишните момичета. Това разсейване на двата вида стойности по отношение на средните резултати дава представа за непрекъснато увеличаване на постиженията на децата на този тест с нарастване на възрастта им.

Абсолютните разлики за момчета и момичета се движат в рамките от 1,35 до 3,53 сек. Най-подчертана разлика има при 5-годишните, след което рязко намалява, това говори за приближаване на постиженията по този показател с увеличаване на възрастта.

Момчетата преодоляват гимнастическата пътека по-бързо от момичетата през целия период на предучилищна възраст. Това показва, че още в тази ранна възраст се проявяват някои полови различия, независимо от почти еднаквото физическо развитие. Влияние оказва и по-голямата двигателна активност на момчетата в дневния режим на детската градина.

Данните от проведеното изследване показват, че в тази възраст успешно може да се използва такъв комбиниран тест за отчитане на физическата дееспособност и разкриване моторните (двигателните) способности на децата от 3 до 6 години. В това отношение за по-ефективно развитие на физическите качества и моториката на децата от 3 до 6 години, използвахме утринната гимнастика.

ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ

1. Резултатите от теста комбинирана гимнастическа пътека, показват непрекъснатото увеличаване на постиженията изразено в секунди за преодоляване препятствията с нарастване възрастта на децата. Това ни дава ясна представа за подобряване на физическата дееспособност и моториката равномерно и за двата пола, което се дължи според нас на заниманията с утринна гимнастика.

2. Налице е тенденция за значително увеличаване разликата между момчета и момичета по отношение на бързината при преодоляване на комбинираната гимнастическа пътека. Това означава, че този тест изисква комплексна проява на физически, морално-волеви и друг вид качества, които притежават децата от детската градина.

3. За постигане на по-високи резултати във физическата дееспособност и моториката на децата от предучилищна възраст, препоръчваме на учителите в детските градини да използват предложения от нас план-конспект на занимания с утринна гимнастика (приложение).

ЛИТЕРАТУРА

1. Буюклиев П., Система за контрол и оценка на физическата дееспособност и моториката на децата от предучилищна и начална училищна възраст, ИПКУ, Ст.Загора, 1997.
2. Буюклиев П., В.Алипиева, Б.Боева, Физкултурен буквар, С.М.Ф,1992.
3. Ганева М.,Сурчева Т., Общоразвиващите упражнения във всекидневието на децата, София, 1994