

УДК 776.1

## РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ ТА КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІВЧАТОК 5–6 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ГІМНАСТИКОЮ В ОЗДОРОВЧИХ ГРУПАХ

Власюк О.О., Федоряка А.В., Грушко О.А.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

У наш час набувають популярності заняття оздоровчою гімнастикою серед широких верств населення. Сьогодні пріоритетними стають не просто фізичний розвиток дошкільнят, придбання ними різних вмінь і навиків, а формування фізичної культури особистості, виховання потреби в здоровому способі життя, орієнтування на свідоме зміцнення здоров'я. Дошкільний вік передбачає досягнення оптимального розвитку рухових якостей: швидкості, спритності, гнучкості, сили. У нашому дослідженні визначено рівень розвитку фізичних якостей гімнасток 5–6 років. Наведено порівняльний аналіз розвитку гнучкості і координаційних здібностей дівчаток 5–6 років, які займаються гімнастикою в оздоровчих групах у СК «Спартак» СК «Патріот» м. Дніпра.

**Ключові слова:** дошкільний вік, розвиток фізичних якостей, оздоровча гімнастика.

**Постановка проблеми.** Увесь цивілізований світ усе більше схиляється до думки, що найбільшою цінністю для самої людини і суспільства є її життя і здоров'я.

Становлення України як незалежної держави супроводжується складними соціально-економічними, морально-етичними, національними та іншими проблемами, які призвели до погіршення фізичного, психічного і матеріального стану більшої частини населення. Особливе занепокоєння викликає факт зниження здоров'я дітей дошкільного віку. Старший дошкільний вік є періодом безпосередньої підготовки дитини до навчання в школі, яке, як відомо, супроводжується підвищеним розумовим та фізичним навантаженням, що негативно впливає на стан дітей. Крім того, збільшення статичного компоненту, психологічна напруга у зв'язку з інтенсифікацією навчання також негативно впливають на організм дитини.

Дошкільний вік передбачає досягнення оптимального розвитку рухових якостей: швидкості, спритності, гнучкості, сили. Саме у цьому віці закладаються основи культури рухів, успішно засвоюються нові, раніш невідомі вправи і дії, фізкультурні знання, зміцнюється фундамент здоров'я та розвиваються фізичні якості, необхідні для ефективної участі у різних формах рухової активності [2; 8]. Сьогодні пріоритетними стають не просто фізичний розвиток дошкільнят, придбання ними різних вмінь і навиків, а формування фізичної культури особистості, виховання потреби в здоровому способі життя, орієнтування на свідоме зміцнення здоров'я. Саме тому у наш час набувають популярності заняття оздоровчою гімнастикою серед широких верств населення.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Як вказують Е.С. Вільчковський [2], Т.Ю. Круцевич [7], Н.С. Пангелова [8], розвиток фізичних здібностей у дошкільників відбувається під впливом двох факторів: вікових змін організму (морфологічна і функціональна перебудова) і режимів рухової активності, до яких відноситься увесь комплекс організованих форм фізичного виховання і самостійна рухова активність дитини.

Темпи природного прогресування фізичних здібностей у різні періоди розвитку організму дошкільників неоднакові. Вивчаючи вікові особливості розвитку дітей і підлітків Л.С. Виготський [3] визначив, що здібність розвивається гетерохронно, у її роз-

витку існують періоди активного зростання темпів приросту, які він назвав «сенситивними», тобто чутливими до зовнішніх, у тому числі – педагогічних впливів. У численних дослідженнях, які проведено у напрямку вивчення даної проблеми [1; 3; 4; 5], зроблені висновки про необхідність комплексного розвитку рухових якостей дітей. Рухові якості мають певну залежність одне від одного у процесі свого розвитку, тому що є функцією одного й того самого нервово-м'язового апарату і відображають вікові та статеві особливості організму дітей.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Для практики, якою б досконалою вона не була, завжди характерні прагнення домогтися результату швидше й з меншою витратою сил і засобів. Тобто підвищити якість, продуктивність й ефективність суспільної праці. У зв'язку із цим виникає проблемна ситуація, пов'язана з необхідністю створення нових методів, технологій, прийомів виробництва, навчання.

Педагогічний вплив на розвиток тих чи інших якостей забезпечується правильним добром фізичних вправ та методикою їх проведення. Здійснюючи комплексний підхід до різнобічної фізичної підготовки дошкільників, більшу увагу у цей період необхідно приділяти розвитку швидкості, спритності та гнучкості, тобто тих якостей, які найбільш активно розвиваються у дошкільному віці.

Тому розвиток гнучкості та координаційних здібностей здобуває велике значення і є однією із значущих завдань учбово-тренувального процесу в оздоровчій гімнастиці для дітей старшого дошкільного віку.

**Мета роботи:** визначити рівень розвитку гнучкості й координаційних здібностей дівчаток 5–6 років, які займаються гімнастикою в оздоровчих групах.

**Об'єкт дослідження** – особливості розвитку фізичних якостей у дівчаток 5–6 років, які займаються гімнастикою в оздоровчих групах.

**Предмет дослідження** – розвиток гнучкості й координаційних здібностей у дівчаток 5–6 років, які займаються гімнастикою в оздоровчих групах.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити рівень гнучкості дівчаток 5–6 років, які займаються гімнастикою в оздоровчих групах
2. Визначити рівень координаційних здібностей дівчаток 5–6 років, які займаються гімнастикою в оздоровчих групах

3. Зробити порівняльний аналіз розвитку гнучкості і координаційних здібностей дівчаток 5-6 років, які займаються гімнастикою в оздоровчих групах у СК «Спартак» СК «Патріот» м. Дніпра.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження проводилися на базі СК «Спартак» СК «Патріот» м. Дніпра. У дослідженні брали участь 20 дівчаток 5-6 років. Нами було проведено тестування гнучкості та координаційних здібностей дівчат 5-6 років за тестами Л.П. Сергієнка [6].

Для визначення гнучкості використалися тести:

1. **Міст:** вимірювання рухливості при розгинанні хребта. Досліджуваний лежить на підлозі, ступні притягнуті впритул до сідниць, руки спираються на рівні плечей біля голови. За командою дитина виконує міст, руки і ноги мають бути якомога ближче. Визначається мінімальна відстань у сантиметрах між долонями і п'ятами. Вимірювання при виконанні моста виконується від п'яток до третього пальця руки.

2. **Шпагат.** Дівчатам пропонується виконати шпагат спочатку правою ногою вперед, а потім – лівою, тримаючись за підлогу. Лінійкою вимірюється відстань від пахової області до підлоги (см), виставляється середня оцінка за два шпагати.

3. **Викрут.** З вихідного положення «палиця догори», викрути назад – вперед прямими руками. Вимірюється відстань між кистями.

Виходячи з аналізів літературних джерел, використовувалися три тести, за допомогою яких визначалися такі види координаційних здібностей:

- здатність до збереження рівноваги;
- здатність до узгодження рухів;
- координаційні здібності, що ставляться до цілісних рухових дій (здатність до орієнтування в просторі).

1. **Тест «Чапля»** виконується в такий спосіб.

В.п. – стійка на правій (лівій) нозі, коліно лівої (правої) розгорнуто убік, стопа притиснута до коліна опорної ноги. Руки вперед долонями донизу.

За командою випробуваний повинен закрити очі й зберігати нерухоме положення максимальну кількість часу.

Як тільки починаються спостерігатися невеликі коливання руху, секундомір зупиняється.

2. **Упор присівши – упор лежачи**

В.п. – о.с.

1. – упор присівши;
2. – упор лежачи;
3. – упор присівши;
4. – В.п.

За одну повністю виконану вправу нараховується одне очко, кожне із чотирьох фаз вправи становить 0,25 очка. Тест виконується протягом 10 секунд.

3. **«Вісімка».** Повзання в упорі напівприсівши, по восьмиподібній дистанції.

В.п. – Стоячи в упорі напівприсівши (коліна не торкаються підлоги) між двома кубиками, розташованими на відстані 1, 5 метри один від одного. Долоня однієї руки перебуває на відмітці, що позначає середину відстані між кубиками.

Завдання: проповзти в упорі напівприсівши «вісімкою», обгинаючи кожен кубик три рази. Оцінюється час виконання завдання в секундах. Зараховується результат однієї спроби.

Порівнюючи наші дані з даними, що були отримані при дослідженні фізичної підготовленості дівчат 5-6 років, що тренуються у СК «Спартак» і СК «Патріот» м. Дніпра, ми визначили, що показники гнучкості і координаційних здібностей досліджуваних гімнасток вірогідно не відрізняються (табл. 1).

Аналіз даних показав, що дівчата обох груп мають високий та вище за середній рівень розвитку гнучкості за показниками тестів. Результати тестування підтверджують дані досліджень інших вчених [1; 4], оскільки відомо, що вік 5-6 років є сприятливим для розвитку цієї якості.

Аналіз тестування координаційних здібностей показав, що дівчата виконали лише одну вправу на середньому рівні (упор присівши-упор лежачи за 10 сек.). Тести «Чапля» та «Вісімка» виконані на задовільному на нижче за середній рівнях відповідно.

Отже, необхідно зробити акцент на розвиток цієї якості під час навчально-тренувального процесу шляхом впровадження додаткових координаційних вправ.

На підставі отриманих даних можна зробити висновок, що в обох групах гімнасток ведеться якісна робота тренерів, однак в обох спортивних закладах необхідно продовжувати роботу над розвитком фізичних якостей і досягнення високого рівня розвитку гнучкості та координаційних здібностей.

На підставі отриманих даних можна зробити такі **висновки:**

1. Аналіз науково-методичної літератури показав, що проблема розвитку гнучкості та координації, дівчат 5-6 років є актуальною.

2. Аналіз даних педагогічного тестування показав, що розвиток гнучкості та координаційних здібностей гімнасток що тренуються в СК «Патріот» і гімнасток, що тренуються в СК «Спартак» вірогідно не відрізняються.

3. У досліджуваних дівчат спостерігається високий та вище за середній рівень розвитку гнучкості та переважно низький рівень розвитку координаційних здібностей.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості дівчаток 5-6 років

Фізичні якості	Тести	X±σ		Рівень показників за Сергієнком Л.П.
		СК «Спартак»	СК «Патріот»	
Гнучкість	Гімнастичний міст (см)	30,15± 8,37	20,20± 7,05	Відмінно
	Шпагат (см)	5,65± 2,89	4,6± 1,78	Вище середнього
	Викрут (см)	28,06± 8,69	30,0± 6,77	Високий
Координаційні здібності	Тест «Чапля» (сек.)	4,7± 3,26	4,5± 2,8	Задовільний
	Упор присівши-упор лежачи (кіль. очок)	3,25± 3,83	3,26± 4,2	Середній
	«Вісімка» (сек.)	40,35± 4,46	41,03± 7,69	Нижче середнього

Отже в обох спортивних закладах необхідно продовжувати роботу над розвитком фізичних якостей і досягнення високого рівня розвитку гнучкості та підвищенням рівня координаційних здібностей.

### Список літератури:

1. Борисова Ю.Ю. Методика формування правильної постави у дітей дошкільного віку / Борисова Ю.Ю., Лебедева В. // Актуальні питання медицини: Матеріали міжнародної науково-методичної конференції, 25 квітня 2014 р. – Дніпропетровськ, 2014. – С. 142-143.
2. Вільчковський Е.С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: [навч.-метод. посібн.] / Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко. – Тернопіль: Мандрівець, 2008. – 128 с.
3. Выготский Л.С. Психология развития ребёнка / Л.С. Выготский. – М.: ЭКСМО, 2003. – 507 с.
4. Власюк Е.А., Ткаченко М.Р. Развитие гибкости у акробатов 6-7 лет средствами йоги / Власюк Е.А., Ткаченко М.Р. // «Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice», conf. șt. intern. studențească (16; 2012; Chișinău). Conferința științifică internațională studențească «Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice», 11-12 mai 2012, Chișinău, Ed. a 16-a/col.red.: Danail Sergiu (red. resp.), Gorașcenco Alexandru, Povestea Lazari [et al.]. – Ch.: USEFS, 2012 (Tipogr. «Valinex»). – 616 p. – P. 214-219.
5. Гавришко С.Г. Порівняльна характеристика рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток 4-6 років / С.Г. Гавришко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 3. – С. 49-52.
6. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. – 438 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання: у 2-х т. / [під ред. Т. Ю. Круцевич]. – К.: Олімпійська література, 2012. – Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. – 390 с.
8. Пангелова Н.С. Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання: [монографія] / Н.С. Пангелова. – Переяслав-Хмельницький: ФОП Лукашевич О.М., 2013. – 432 с.

**Власюк Е.А., Федоряка А.В., Грушко Е.А.**

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

## РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК 5–6 ЛЕТ, КОТОРЫЕ ЗАНИМАЮТСЯ ГИМНАСТИКОЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

### Аннотация

В наше время приобретают популярность занятия оздоровительной гимнастикой среди широких слоев населения. Сегодня приоритетными становятся не просто физическое развитие дошкольников, приобретение ими разных умений и навыков, а формирование физической культуры личности, воспитание потребности в здоровом образе жизни, ориентирование на сознательное укрепление здоровья. Дошкольный возраст предусматривает достижение оптимального развития двигательных качеств: быстроты, ловкости, гибкости, силы. В нашем исследовании определен уровень развития физических качеств гимнасток 5-6 лет. Приведен сравнительный анализ развития гибкости и координационных способностей девочек 5-6 лет, которые занимаются гимнастикой в оздоровительных группах в СК «Спартак» СК «Патриот» г. Днепра.

**Ключевые слова:** дошкольный возраст, развитие физических качеств, оздоровительная гимнастика.

**Vlasyuk E.A., Fedoryaka A.V., Grushko E.A.**

Dnepropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sport

## DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY AND CO-ORDINATING CAPABILITIES OF GIRLIES 5–6 YEARS, WHICH ARE ENGAGED IN GYMNASTICS IN HEALTH GROUPS

### Summary

In our time vogue of employment by a health gymnastics is acquired among the wide layers of population. Today priority become not simply physical development of under-fives, acquisition by them different abilities and skills, and forming of physical culture of personality, education of necessity in the healthy way of life, orientation on the conscious strengthening of health. Preschool age foresees achievement of optimum development of motive qualities: quickness, adroitness, flexibility, force. In our research the level of development of physical qualities of gymnasts is definite 5-6 years. The comparative analysis of development of flexibility and coordinatng capabilities of girlies is resulted 5-6 years, which are engaged in a gymnastics in health groups to the SK «Spartac» SK «Patriot» of Dnepr.

**Keywords:** preschool age, development of physical qualities, health gymnastics.