

STUDY OPPORTUNITIES FOR DEVELOPMENT OF RESISTANCE STEADY USING GYMNASTIC EXERCISE IN 6-7 YEARS OLDS

Mila Doncheva

South-West University Neofit Rilski, Blagoevgrad, BULGARIA
Faculty of Public Health, Health Care and Sports, Sports Department

Received on 15 October, 2016.

Accepted on 01 November, 2016.

Published on 30 December, 2016.

Abstract

According to literature equilibrium stability is determined by the body's ability to retain a vertical position at rest, walking and jogging.

Equilibrium stability is of great importance in gymnastics and must develop from infancy. Balance is defined as one of the important abilities affecting physical activity in young gymnasts.

Under equilibrium is meant the ability to maintain a steady state of the body in a certain position at a reduced footprint. Equilibrium is a constant and necessary component of the movement. Insufficiently developed function of balance (equilibrium resistance) affect the accuracy of movement, pace and rhythm. Steady exercise contribute to the development of coordination of movements, dexterity, education of courage, determination and confidence. These exercises enhance the ability to balance the body by shifting the center of gravity. Maintaining balance in performing various movements is a vital skill.

Keywords: equilibrium resistance, gymnastic exercises, preschool children, physical education

Според литературните източници, равновесната устойчивост се определя от способността на тялото да запазва вертикално положение в покой, при ходене и бягане.

Равновесната устойчивост е от огромно значение в гимнастиката и трябва да се развива още от ранна детска възраст. Равновесието е определено като една от важните способности, влияещи на двигателната активност при младите гимнастици.

Доказано е, че ако при децата се включват повече движения като пълзене, провиране, скачане, търкаляне и др., се подпомага узряването на чувството за равновесие и усета за собствени движения на тялото. Ето защо равновесието играе важна роля в развитието на моториката при децата [Jane, E. Clark and Debra L. Watkins, 1984].

По проблема има направени изследвания от О. Тишинов О, Н. Йорданов, Ц. Миков, Б. Димитрова, Н. Генчева и др., но контингента, който изследват не са деца от предучилищна възраст. Поради тази причина нашето изследване е от изключителна важност за предучилищното физическо възпитание.

Под равновесие се разбира способността да се запази устойчиво състояние на тялото в определено положение при намалена опорна площ. Равновесието се явява постоянен и необходим компонент на движението. Недостатъчно добре развитата функция на равновесието (равновесна устойчивост) влияе на точността на движенията, темпа и ритъма. Равновесните упражнения способстват за развитието на координацията на движенията, ловкостта, възпитаване на смелост, решителност и увереност. Тези упражнения подобряват способността за балансиране на тялото, чрез пренасочване на

центъра на тежестта. Поддържането на баланс при извършване на различни движения е жизненоважно умение.

Целта на изследването е да се проучат промените на равновесната устойчивост при деца от 4 група на детската градина след включване на упражнения с гимнастическа насоченост в уроците по физическо възпитание.

МЕТОДИКА

Изследвахме 108 деца от предучилищна възраст (6 – 7 годишни деца) от IV група на детската градина, от които 48 момичета и 60 момчета - ЦДГ 1, ЦДГ 12 във Благоевград, които разделихме на две групи – контролна и експериментална.

Таблица 1. Възрастово-полова структура на изследвания контингент

контингент	Контролна група	Експериментална група	Общо
Момчета	30	30	60
Момичета	24	24	48
Общо	54	54	108

За да оценим равновесната устойчивост на децата, ние съставихме тестова батерия от 4 теста, която приложихме в началото и в края на учебната година.

Тест № 1 – равновесен стоеж на един крак (удобен крак). Опорният крак е обтегнат, а другият е сгънат в коляното, ръцете са встрани. Засича се максималното време в секунди с точност до 0.1 сек. Изпълняват се 2 опита и се отчита по-добрият резултат.

Тест № 2 – стоеж на един крак със затворени очи – идентичен с Тест № 1, но се изпълнява със затворени очи.

Тест № 3 – равновесен стоеж на ниска греда (30 см.) - идентичен с Тест № 1. Засича се максималното време в секунди с точност до 0.1 сек. До детето, изпълняващо теста, винаги има осигуряващ.

Тест № 4 – свит равновесен седеж, ръцете са встрани, краката свити в коленните стави и прибрани към гърдите, гърба изправен, главата повдигната и погледа гледа напред. Засича се времето, в което се задържа коректната поза. Изпълняват се 2 опита и се взима по-доброто време, което се засича с точност до 0,1 сек.

Съобразно получените данни от началното тестиране и заложената от нас цел, ние изготвихме комплекс от няколко специални гимнастически упражнения, които да стимулират равновесието от различни изходни положения. Равновесните упражнения, с цел увеличаване на трудността, могат да бъдат разпределени, както следва: ходене по права линия, ходене на пръсти, стоеж на един крак, ходене по намалена площ (пейка, греда), ходене със затворени очи (липсва визуален контрол и запазването на равновесие е по-трудно). Комплексът включва също така упражнения за вестибуларния апарат - повдигане и накланяне на главата и тялото.

1. ИП стоеж. Повдигане на пръсти и отвеждане главата назад. Връщане в ИП (вариант – със затворени очи)
2. Ходене по дебело въже, поставено на земята
3. ИП равновесен стоеж с опора на гимнастическата стена – мах на крака
4. подскоци на един крак
5. ходене на пръсти по гимнастическа греда и завъртане на 180°
6. ходене на пръсти по греда и изпълнение на везна
7. равновесен седеж на греда (учителя придържа децата през цялото време)
8. ходене на пръсти на греда между поставени препятствия
9. ходене на пръсти по наклонена пейка (в двете посоки)
10. ходене на пръсти със смяна положението на ръцете

11. ИП стоеж, ръце в страни. Изнасяне на единия крак вляво, напред, вдясно и връщане в ИП.
12. ИП стоеж. Повдигане на крака в страни горе, ръце в страни, връщане в ИП
13. ИП равновесен стоеж, ръце на хълбоци. Изпълняване на кръгове с крака (в двете посоки)
14. ИП стоеж на един крак – изпълняване на кръгове с ръцете в различни равнини и посоки
15. ИП стоеж на един крак, другият е свит в коляното – завъртане на тялото в ляво и дясно, ръце в страни
16. упражнения с обръч
17. упражнения с голяма топка (фит-бол)
18. ИП стоеж - полуклек с изнасяне на единият крак напред, ръце – напред
19. Странично търкаляне
20. Кълбо напред и кълбо назад
21. Изпълняване на везна, вариант със затворени очи
22. Скачане на мини батут

Комплексът от упражнения беше прилаган два пъти седмично в продължение на цялата учебна година. Включен бе в основната част на заниманията по физическо възпитание на експериментална група и се изпълняваше от всички деца едновременно, като за организиране използвахме поточен и фронтален метод. Общата продължителност на комплекса от упражнения бе 20 минути.

Деца от контролна група участваха в редовните занимания по физическо възпитание по установената учебна програма от МОН.

АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

На таблици 2, 3, 4 и 5 са представени разликите в резултатите между началните и крайните стойности на двете групи (експериментална и контролна), разделени по пол. Установява се, че и при двете групи се постига подобряване на равновесието.

Данните показват, че момчетата като цяло имат по-добро развитие на равновесието в тази възраст. В началото на изследването момчетата и момичетата показват почти еднакви равновесни способности, докато в края се наблюдава разлика в постиженията.

Таблица 2. Стойностни показатели за равновесна устойчивост в началото и края на изследването в контролната група - момчета

Показатели	Тест 1		Тест 2		Тест 3		Тест 4	
	В началото	В края	В началото	В края	В началото	В края	В началото	В края
X	47,1	56,1	34,4	41,4	43,2	49,0	17,5	23,8
S	14,4	13,4	14,5	14,0	14,3	13,3	4,7	4,4
V	30,7	24,0	33,8	33,8	33,0	27,2	26,7	18,5

Таблица 3. Стойностни показатели за равновесна устойчивост в началото и края на изследването в контролната група - момичета

Показатели	Тест 1		Тест 2		Тест 3		Тест 4	
	В началото	В края	В началото	В края	В началото	В края	В началото	В края
X	27,6	36,7	26,0	36,8	22,3	32,6	17,1	26,8
S	8,0	8,3	7,1	8,0	5,6	6,3	4,7	5,0
V	29,0	22,6	27,2	21,8	25,0	19,3	27,3	18,6

Таблица 4. Стойностни показатели за равновесна устойчивост в началото и края на изследването в експерименталната група - момчета

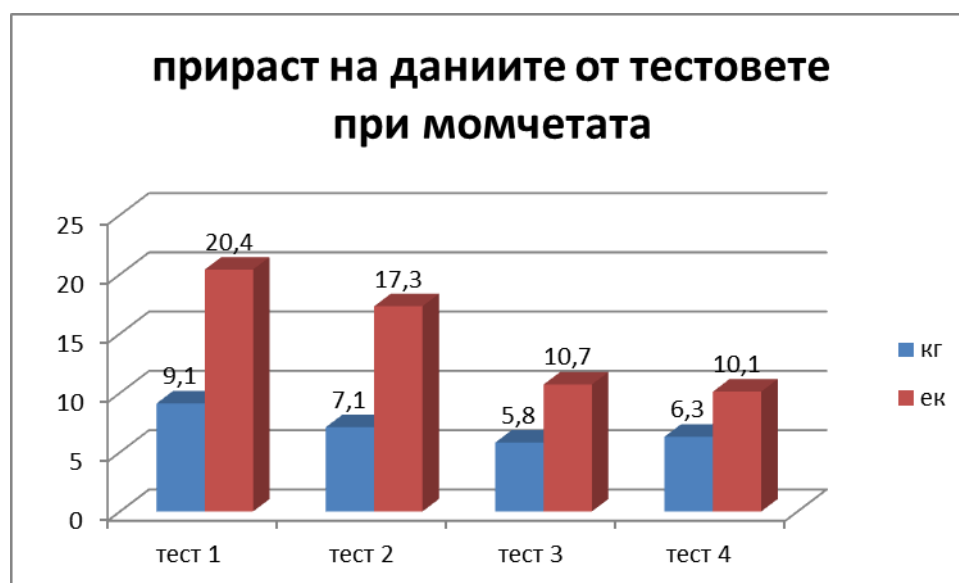
Показатели	Тест 1		Тест 2		Тест 3		Тест 4	
	В началото	В края	В началото	В края	В началото	В края	В началото	В края
X	49,3	69,7	45,8	63,1	33,6	44,3	19,0	29,1
S	14,3	16,1	13,0	17,0	12,1	11,5	4,0	5,3
V	29,1	23,0	28,4	26,9	36,1	26,0	21,1	18,1

Таблица 5. Стойностни показатели за равновесна устойчивост в началото и края на изследването в експерименталната група - момичета

Показатели	Тест 1		Тест 2		Тест 3		Тест 4	
	В началото	В края	В началото	В края	В началото	В края	В началото	В края
X	26,1	48,8	22,8	40,6	24,6	46,3	17,7	34,2
S	8,1	8,6	6,6	8,8	7,6	10,8	4,9	6,8
V	30,9	17,6	28,8	21,7	30,7	23,4	27,5	20,0

При сравнението на прираста на постиженията между експерименталните и контролните групи, представени на фиг. 1 и 2, се вижда по-добро развитие на равновесните способности при децата от експерименталната група, в сравнение с тези от контролната, което се дължи на специфичността на проведената експериментална програма в развитието на равновесните способности. При сравняване на данните по пол – при момчетата се наблюдава по-голям прираст на резултатите в експерименталната група, от колкото при момчетата.

Фиг. 1 – Сравнителен анализ на прираста на данните от тестовете в контролната и експерименталната групи при момчетата



Фиг. 2 – Сравнителен анализ на прираста на данните от тестовите в контролната и експерименталната групи при момичетата



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведеното изследване, показва че заложената от нас експериментална програма спомага за развитието на равновесието, за разлика от традиционните упражнения, включени в заниманията по физическо възпитание. Те са удачен метод за развиването на качеството равновесна устойчивост при децата от предучилищна възраст. При изследваната възрастова група (6 – 7 годишни деца), момичетата се поддават на по-голямо развитие на равновесните способности от момчетата.

Чрез включването на различни подвижни игри и специални гимнастически упражнения за равновесна устойчивост в заниманията по физическо възпитание в детските градини, учителите могат да подпомогнат двигателното развитие на всяко дете.

References

1. Dimitrova, B. (1992) *Izsledvane na ravnovesnata ustoichivost pri izpalnenie na uprazhneniya na greda*. Dissertation, NSA, Sofia
2. Tishinov, O. et al., „Stabilograf” – АС № 33600;
3. Farfel, V. S. (1977) *Upravlenie dvizheniyami v sporte*
4. Jane, E. Clark and Debra L. Watkins, *Static Balance in Young Children*, 1984, Society for Research in Child Development.