УДК 796.8

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ ФУНКЦІЇ У ДІТЕЙ 4 — 6 РОКІВ

Антонова М.М.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Мета роботи — визначити вплив методики на розвиток рухової функції у дітей 4 — 6 років.

Методи дослідження. Аналіз й узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, методи педагогічного тестування та методи математичної статистики.

Результати дослідження. Методика розроблена на 12 місяців. Кожен місяць це нова програма, яка включає нові вправи та подолання перешкод [1, 2, 3].

Програма розрахована на 5 занять на тиждень по 30 хвилин. Вона включає освоєння навичок рівноваги, навчання правильної ходьби, гнучкості, заняття на зміцнення зводу стопи, усунення плоскостопості, а також є рухливі ігри, естафети та вправи на розвиток уваги та дрібної моторики, розвиток уяви та фантазії, координації рухів та мовлення дитини і усе це проходить під дитячу веселу музику.

У результаті застосування нової методики у фізичному вихованні дошкільнят спостерігалося підвищення рівня фізичної підготовленості, зокрема координаційних якостей. Пр це свідчить достовірне

© Антонова М.М.

поліпшення результатів човникового бігу 4х9: в експериментальній групі час виконання даного тесту зменшився від 14,42±0,525 с до 14,3 ±0,262 с ($p<0,05$), в той час як в контрольній групі — від 14,83±0,664 с до 14,76±0,41 с ($p<0,05$).

Також у тесті «Стрибок у довжину з місця» були гарні результати: в експериментальній групі від 107,71±6,75 с до 109,42± 6,7 с ($p>0,001$), в контрольній групі — від 106,05±8,062 с до 107,18±6,88 с ($p>0,05$).

Крім того, в експериментальній групі спостерігалось підвищення результату при метанні мішечків з піском (100г): від 7,09±0,367 м до 7,33±0,45 м ($p<0,05$), в контрольній групі подібні зміни не достовірні (від 6,9±0,45 м до 6,96±0,46 м) ($p<0,05$).

Добрий результат показали діти у тесті «Нахил тулуба вперед з положення сидячи». В експериментальній групі результати підвищились від 5,29±1,94 см до 6,17±1,86 см ($p<0,001$), в контрольній групі — від 5,9±2,44 до 6,18±2,46 см ($p<0,05$).

Достовірні зміни спостерігаються також у результатах тесту «Стрибок у довжину з місця на відстань зазначеного орієнтира 50 см»: від -0,25±3,67см до 0,208±3,09 см ($p<0,05$) в експериментальній групі і від 0,68±6,32 см до 0,727±5,58 см ($p<0,05$) в контрольній групі.

Тест на координацію рухів «Одночасні-односпрямовані рухи рук з положення о. с.» показав достовірні результати: в експериментальній групі від 1,75±0,79 до 1,54±0,66 ($p<0,05$), а в контрольній групі — від 1,9±0,75 до 1,77±0,61 ($p<0,05$).

Аналогічний тест на координацію рухів «По черзі односпрямовані рухи рук» показав зменшення кількості помилок в експериментальній групі від 1,625±0,72 до 1,42±0,65 ($p<0,05$), а в контрольній групі — від 2,91±0,75 до 2,45±0,74 ($p>0,05$).

Ще один тест на координацію рухів «Одночасно-односпрямовані рухи рук при ходьбі» свідить про поліпшення результатів: в експериментальній групі від 2,67±0,71 до 2,29±0,47 ($p<0,05$), а в контрольній групі — від 3,91±0,75 до 3,64±0,79 ($p<0,05$).

На користь поліпшення статистичної рівноваги свідчать також результати тесту «Проба Ромберга». В результаті проведення експерименту змінилися від 10,76±2,78 с до 11,64±2,67 с ($p<0,001$) в експериментальній групі, і від 11,92±3,85 балів до 11,95±0,38 бали в контрольній групі ($p>0,05$).

Тест «Ходьба по прямій лінії із закритими очима» показав достовірний результат: від 5,5±1,61см до 4,5±1,1 см ($p<0,001$) в експеримен-

тальній групі і від 7±1,92 см до 6,45±1,82 см (p>0,05) в контрольній групі.

При виконанні тесту «10 хлопків над головою» в експериментальній групі покращився результат — від 11,25±1,51с до 10±1,28 с (p>0,001), у той час,як у контрольній групі даний показник залишився майже без змін (від±12 1,48 с до 11,77±0,97 с (p>0,05).

Тест «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» показав достовірні результати: в експериментальній групі — від 8±2,87 до 9±2,76 разів (p<0,001), а в контрольній групі — від 8±3,6 до 7±2,72 разів (p<0,001).

Висновки

Для дітей дошкільного віку характерні недостатня стійкість тіла та обмежені рухові можливості. У них швидко розвивається нервова система, росте кістяк, зміцнюється м'язова система та удосконалюється рух. Увага стає більш стійкою, діти набувають елементарні трудові навички.

У руховій функції виділяється біологічний і педагогічний фактори. Накопичені до нинішнього часу морфо-функціональні дані свідчать про те, що у дітей до 6 літнього віку відбувається перебудова функціональної організації мозкових структур, які відповідають за такі важливі психічні функції як увага і сприйняття, розширюються можливості до навчання довільним рухам. Досягають значної зрілості і рецептори, закладені в м'язах, зв'язках і суглобах.

Наша методика розроблена на 12 місяців. Кожен місяць це нова програма, яка включає нові вправи та подолання перешкод.

Програма розрахована на 5 занять на тиждень по 30 хвилин. Вона включає освоєння навичок рівноваги, навчання правильної ходьби, гнучкості, заняття на зміцнення зводу стопи, усунення плоскостопості, а також є рухливі ігри, естафети та вправи на розвиток уваги та дрібної моторики, розвиток уяви та фантазії, координації рухів та мовлення дитини і усе це проходить під дитячу веселу музику.

У результаті застосування нової методики у фізичному вихованні дошкільнят спостерігалося підвищення рівня фізичної підготовленості, зокрема координаційних якостей. Діти показали достовірні результати у тестах — човниковий біг 4х9, стрибки у довжину з місця,нахил тулуба вперед з положення сидячи, проба Ромберга, ходьба по прямій лінії із закритими очима,10 хлопків над головою та згинання — розгинання рук в упорі лежачи.

Список літератури

1. *Худолій О.М.,* Закономірності формування рухової функції у дітей дошкільного віку / Худолій О.М., Касьян А.В. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харьков: ОВС, 2011. — No 12. — С. 35—48. Пошук GS, CrossRef.
2. *Худолій О.М., Тітаренко А.А.* Ефективність програмування розвитку сили у школярів молодших класів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2013. — No 7 — С. 83-88. Пошук GS, CrossRef.
3. *Khudolii O.M., Titarenco A.A.,* The effectiveness of development programming strength in primary school children. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2013, vol.7, pp. 83-88. Пошук GS, CrossRef.