

УДК 796.413/418

Кокарев Б.В.¹, Кацаєва К.В.²

¹ канд. наук. з фіз. вих., доц., ЗНУ

² студ. гр. 6.0178-с ЗНУ

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНОЮ АКРОБАТИКОЮ НА ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВУ СФЕРУ ТА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ

Спортивна акробатика сприятливо впливає на емоційну, психічну і фізичну сферу дітей. В процесі занять фізичними вправами, зокрема акробатикою, у дитини збільшуються морфологічні та функціональні можливості: підвищується тренованість м'язів, працездатність, загальне вдосконалення функціональних систем організму [1].

У старшому дошкільному віці (6-7 років) відзначається бурхливий розвиток і перебудова в роботі всіх фізіологічних систем організму дитини: нервової, серцево-судинної, ендокринної, опорно-рухової. Організм розвивається дуже інтенсивно. Дитина швидко додає в рості й вазі, змінюються пропорції тіла. Кістки дітей містять значну кількість хрящової тканини, суглоби дуже рухливі, зв'язковий апарат легко піддається розтягуванню. У цьому віці різко зростає потреба дитини в спілкуванні з однолітками [2, 3].

Акробатика благотворно впливає на зростаючий організм дитини, забезпечуючи йому необхідну кількість рухової активності. Фізичні вправи, які виконуються на заняттях акробатикою, вдосконалюють будову і функціональну діяльність не тільки м'язової системи, а й інших важливих систем, а також внутрішніх органів дитини. Результатом занять є зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичних кондицій та підвищується працездатності дитини. Емоційно-вольові властивості особистості відіграють велику роль у розвитку таких якостей, як сила, швидкість, спритність, гнучкість і витривалість [1, 4].

Для нормальної життєдіяльності і розвитку в соціумі велике значення має емоційно-вольова сфера особистості. Емоції і почуття грають дуже важливу роль в житті людини. У 6-7 років починає формуватися самооцінка і такі вольові риси, як наполегливість, цілеспрямованість, самостійність та ін. [5].

Аналіз показників здоров'я, фізичного і рухового розвитку дітей старшого дошкільного віку в останні роки свідчить про тривожні тенденції. За даними Гончарова Н.М., Мандюк А.Б., Слабінської, К.А., Bartoszewicz R. та багатьох інших дослідників [4, 6, 7, 8] від 30% до 40% дітей старшого дошкільного віку мають низький рівень рухового розвитку. Причини цього, на їх думку, криються в сучасному способі життя.

Психологи, педагоги, медики відзначають загальну тенденцію для дитячих установ – зниження рухової активності дітей. Так, з багатьох досліджень останніх 10-15 років витікає, що для дитини-дошкільника втрата навіть незначної частки рухової активності – це втрата у здоров'ї, розвитку, знаннях. Не випадково в програмі виховання і навчання дітей у дошкільних установах питання здоров'я стоїть на першому місці. Якщо врахувати, що рухова активність є ще й умовою (стимулюючим фактором) розвитку інтелектуальної, емоційної та інших сфер, то стає очевидним актуальність даного питання [2, 3, 5, 7].

Протягом 2021/22 навчального року проблемною науковою студентською групою під керівництвом ЗТ України, к. фіз. вих., доцента кафедри фізичної культури і спорту Запорізького національного університету Кокарева Б.В. було розроблено анкету, яка містить 2 блоки питань спрямованих на вивчення емоційно-вольової сфери та фізичної підготовленості дітей, що займаються спортивною акробатикою у позашкільний час.

Проведено анкетування батьків 25 дітей, які регулярно відвідують секційні заняття зі спортивною акробатики. Слід зазначити, що до загальної оцінки % відповідей зараховували лише одну відповідь відповідальної особи (батько або мати, або опікун, тощо) від однієї дитини. Проведеним в умовах тимчасових обмежень соціологічним дослідженням виявлено, що: підвищили фізичний стан за час експерименту – 100% респондентів; покращили фізичний розвиток – 100% респондентів; покращили товариські стосунки – «так» відповіли 100% респондентів; стали сміливіше – стверджувально відповіли 100% респондентів; підвищився рівень інтелектуальних здібностей – 100%; підвищився рівень розвитку гнучкості – 100%; підвищився рівень розвитку сили – 100%; покращилася постава – 100%; підвищилася допитливість – 97%; підвищилася успішність у школі – 94%; стали більш самостійними – 91%; рідше хворіли – 91%; став стабільніше настрій – у 86%

респондентів; підвищилася зосередженість – у 80 % респондентів; навчилися організувати свій час – 77% респондентів.

Висновок. Дане анкетування батьків дітей, які займаються спортивною акробатикою показало що, після року занять безперечно відбулося значне покращення параметрів емоційно-вольової сфери та фізичної підготовленості юних спортсменів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ярошик М.Я., Мандюк А.Б. Обґрунтування концепції формування культури вільного часу дітей шкільного віку з використанням різних форм рухової активності. Спортивна наука України. 2019. № 2(90) С. 145 – 151.
2. Вовченко І. Оцінка фізичного та психічного розвитку дітей дошкільного віку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць, № 2. 2016. С. 14 – 17.
3. Гончар Л., Борисова Ю. Аналіз показників фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку. Слобожанський науково-спортивний вісник, № 2(70). 2019. С. 50 – 54. doi:10.15391/sns.v.2019-2.008
4. Мандюк А.Б., Линдюк М. Рухова активність у структурі вільного часу школярів зарубіжних країн. Priority directions of science development. Abstracts of the 4th International scientific and practical conference. SPC «Sci-conf.com.ua». Lviv, Ukraine. 2020. Pp. 453 – 457.
5. Гончарова Н.М. Особливості психологічного клімату учнівського колективу молодших школярів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018;7(101):18-22.
6. Гончарова Н.М. Здоров'яформуючі технології у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку [монографія]. Луцьк: Вежа-Друк; 2018. 336 с.
7. Слабінська К.А., Мамешина М.А. Рівень фізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку. III Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення». Харків, 2017. С. 149 – 159.
8. Bartoszewicz R., Mandyuk A. B., Prystupa Y. N. Estimation of indices related to physical activity in Ukraine, Poland, and member countries of active healthy kids global alliance. Human Movement. 2019. Vol. 20(4). P. 79 – 88.