

ПОВИШАВАНЕ НА ДВИГАТЕЛНАТА АКТИВНОСТ ЧРЕЗ СЪЗДАВАНЕ НА ТРАЙНА МОТИВАЦИЯ ЗА ФИЗИЧЕСКИ ЗАНИМАНИЯ И СПОРТ ОТ РАННА ДЕТСКА ВЪЗРАСТ

Росен К. Алексиев

INCREASED MOTOR ACTIVITY BY CREATING LASTING MOTIVATION FOR PHYSICAL ACTIVITY AND SPORT FROM AN EARLY AGE

Rosen K. Aleksiev

ABSTRACT: *Conduct of the a systemic motor activity in kindergarten has a positive impact on the overall strengthening of the body of children, increases the level of motor skills and physical fitness. The implementation of a wide range of various additional sport occupations provides choices and stimulates child's activity.*

KEYWORDS: *exercise, motivation, sports activities, preschoolers.*

Изследването е финансирано по проект № РД-08-89/03.02.2017 г. от параграф на фонд „Научни изследвания” на ШУ „Епископ Константин Преславски”.

Предучилищната възраст е период от развитието на детето, характерен с динамичните си промени, настъпващи в психофизичното му състояние. Двигателната активност на детето му осигурява взаимодействие със заобикалящата го среда и формира различни жизнено значими позиции. Заниманията със спорт, при добра организация и използване на различните форми в детската градина, осигуряват здраве, двигателен опит, формиране на умения и изграждане на мотивация за самостоятелна двигателна дейност. В редица случаи извършваните от детето действия или операции се свързват с определени мотиви, при които е необходимо даден резултат да бъде оценен както от детето, така и от неговите връстници или възрастните [1].

Потребността от постижение се предопределя от желанието на човек да се отличи сред останалите, изпълнявайки трудна задача. Детето в предучилищна възраст е мотивирано да изпълнява движение, докато изпитва удоволствие и емоционална удовлетвореност от него. След това то се насочва към изпълнение на друго, ново и по-привлекателно движение. В тази възраст – от 3 до 7 години - децата са мотивирани по-скоро външно, отколкото вътрешно, т.е. „мотивацията невинаги е релевантна с резултатите, изпълняваните действия или операции“. В свое изследване М. Тимчев установява, че „силата на мотива за участие в двигателната дейност се определя от пола, възрастта, а също и от интереса на детето към определен вид двигателна дейност и от потребността му да се самоутвърждава“. Проявата на определен интерес у детето се определя като любопитство, което създава относително устойчиви отношения към емоционално привлекателни дейности. Мотивацията за двигателна активност е по-скоро свързана с чувство за относителна удовлетвореност, също от външна подкрепа, както и от самото участие в двигателни дейности [4].

През последните години се наблюдава все по-широкото застъпване на разнообразни спортни школи, практикуващи на територията на детските градини под формата на допълнителни платени занимания. По този начин високите потребности от активно движение на децата в предучилищна възраст могат да бъдат покрити, въпреки недостатъчната двигателна активност в режима на детската градина. Ключов момент при тези допълнителни занимания е, че често се предлагат широк спектър от разнообразни дейности. Това благоприятства детския избор и стимулира детската активност, тъй като децата сами избират към кой вид спорт имат по-силен интерес. На база собствени предпочитания детето се насочва към спортната дейност, която го привлича и спортува с удоволствие – йога, плуване, футбол, танци [2,3].

Цел на изследването е да се разкрият и анализират проблемите на двигателната активност в условията на съвременните детски градини, както и задълбоченото проследяване на детския интерес към разнообразните спортни занимания при 5 – 6 годишните деца и използването на ефективни механизми за стимулиране (мотивиране) на детската двигателна активност.

Задачи на изследването:

1. Да анализираме детския интерес, мотиви и поведение при провеждането на дадена двигателна дейност в условията на детската градина.
2. Да установим ефективността от прилагането на допълнителни спортни занимания, бъдещи детския интерес и мотивация.
3. Да се проведе емпирично изследване, въз основа на което да се направят адекватни изводи, заключения и препоръки.

Предмет на изследването е интересът и предпочитанията на 5 – 6-годишните деца към физическите занимания и спорт в условията на детската градина, както и положителното им въздействие върху физическата дееспособност и здравето на децата.

Обект на изследването са 34 деца на възраст 5 – 6 години, от които 18 момчета и 16 момичета от ОДЗ „Маргаритка“ в гр. Варна.

Методика на изследването

За решаване на задачите на изследването, постигането на целта и доказване на хипотезата използвахме комплексна методика, включваща: метод на теоретичен анализ и синтез; педагогически експеримент; социологически методи; методи на изследването на психо-физическата подготовка; математико-статистически методи.

Тестове за физическа дееспособност: 40 м гладко бягане от висок старт, скок на дължина от място с два крака, хвърляне на плътна /медицинска/ топка – 1 кг с две ръце отгоре, седеж на тилен лег за 30 секунди, клякане за 20 секунди.

Тестове за психическо състояние: коректурна проба на Бурдон, тест за изследване на моторна памет.

Социологически методи: За решаване на задачите, поставени в нашето изследване, проведохме анкета с децата от наблюдаваната група, както и с техните родители и учители.

Анализ на получените резултати

Проведохме социологическо проучване с родителите с цел да проследим работата в семейството по въпросите за подобряване на физическото развитие и повишаването на двигателната активност на децата със спорт. 60% от анкетираните посочват като най-благоприятна начална възраст за занимания със спортни игри и физически упражнения 3–4 годишна възраст. Това е и възрастта, в която децата сами проявяват желание и интерес да се занимават с физически упражнения и игри, според участвалите в анкетата. Останалите процентни съотношения са – 24% определят възрастта 5–6 години, а само 12% посочват училищна възраст.

Въпрос № 2 „Лично Вие занимавате ли се с двигателни дейности и какви?“ ни дава информация до колко родителите дават модел на подражание на децата си. Става ясно, че 50% от родителите не се занимават с физически упражнения и спорт, а 25% от тях спортуват периодично.

На въпрос № 3 „Занимава ли се Вашето дете с двигателни дейности и къде?“ 80% отговарят, че децата им се занимават организирано със спортни игри и упражнения в детската градина. Едва 25% отговарят, че отделят време и в семейството за тази дейност. Но тревожен е фактът, че останалите 75% от запитаните не занимават децата със спорт в семейството през свободното им време.

На въпрос № 4 „Кой от Вашето семейство отделя най-много внимание и време за физическо възпитание на децата?“ родителите посочват, че извън детската градина основно майките отделят време и обръщат внимание на физическото възпитание на децата си – 90% от отговорите.

Разнообразни са отговорите на въпрос № 5, които показват различните предпочитания на децата към отделните спортни игри и занимания в свободното им време. Отговорите са: 80% от родителите посочват, че децата им обичат да карат колело, ролери, тротинетки; 40% са определили, че децата им обичат да тичат; 15% от анкетираните посочват скачане на ластик; 50% от родителите посочват, че децата им обичат да гледат телевизия и да играят компютърни игри в свободното си време; 15% са отбелязали други занимания.

Тези разнообразни отговори показват, че децата имат собствена ориентация за занимания със спортни игри .

От отговорите на въпрос № 6 „Детето Ви проявява ли интерес към спортните школи, провеждани в детската градина?“ става ясно, че децата имат най-голямо предпочитание към футбола, плуването и модерните танци: 60% от родителите отбелязват, че едно от любимите занимания за децата им е плуването, което подчертава още веднъж положителното отношение към заниманията в закрития плувен басейн на детската градина; 40% са родителите, които определят модерните танци като желано спортно занимание, предимно от момчетата; 35% от родителите отбелязват футбола като желан спорт от момчетата.

Анализирайки резултатите от въпрос № 7 „Забелязвате ли положителен ефект върху детето си вследствие на допълнителните спортни занимания в детската градина?“ става ясно, че родителите на деца, спортуващи в допълнителни спортни школи в детската градина, отбелязват значително подобрене във физическата им дееспособност, както и отчитат понижаване на заболяемостта при тези деца.

Според отговорите на въпрос № 8, 50% от родителите смятат, че осигуряват достатъчно условия за двигателна активност на децата си, основно чрез разходки в парка и игри на открито.

Отговорите на въпрос № 9 показват, че все още инициативата и отговорността за осъществяването на работата по подобряване на здравословното състояние и повишаване на двигателната активност на децата е в ръцете на учителите – 73% посочват педагозите и само 27 % смятат, че заслуга за физическото възпитание има семейството .

Отговорите на въпрос № 11 „Достатъчно ефективно ли е физическото възпитание в детската градина?“ показват, че родителите проявяват интерес към спортните мероприятия в детската градина и считат за достатъчно ефективно физическото възпитание, провеждано в нея. 70% одобряват ефективността на физическите занимания, 10% ги определят като задоволителни, а останалите 20% смятат, че са непълноценни.

В заключение можем да обобщим, че родителите възприемат с одобрение разнообразните спортни игри и занимания като подходящи за техните деца, проявяват интерес към същите, но все още недостатъчно в семейството отделят време за тях.

От проведената анкета с педагозите става ясно, че 50% от тях са на мнение, че образователното направление „Физическа култура“ не заема достатъчно място в Държавните образователни стандарти. Единодушно педагозите отбелязват като най-интересно образователно ядро за децата игровата двигателна дейност.

На въпроса „Осигуряват ли се ежедневно нужните условия на децата за тяхната физическа и двигателна активност?“, учителите смятат, че на децата се подигуряват необходимите условия и това се осъществява предимно чрез подвижни игри и игри на открито.

От проведеното проучване установихме, че децата проявяват интерес към спортните занимания, намират ги за забавни и развлекателни, а също така осъзнават необходимостта им за тяхното физическо здраве.

Анализ на резултатите от изследването на психо-моторните качества на 5-6-годишните деца

В резултат на проведеното от нас подробно обследване, включващо разнообразни двигателни дейности (включени в тестова батерия), в наблюдаваната група деца открихме няколко значими различия в дадените показатели. При сравнение на резултатите, които децата са показали през месеците *Септември* и *Май*, средните стойности на показателя „40 м гладко

бягане“ в края на изследвания период при момчетата определят разлика от 2,3 сек. в полза на Е група. Подобно е развитието на качеството бързина и при момчетата, забелязва се по-слаба разлика – 1,3 сек. отново в полза на Е- група. В дадения случай може да се потвърди, че допълнителните спортни натоварености водят до по-добри резултати при Е-групи момчета и момичета.

В началото на учебната година резултатите от теста „скок на дължина от място с два крака“, информиращи ни за състоянието на скоростно-силовите качества на долните крайници, показват средна степен на развитие при момчетата от Е- и К-групи и висока степен на развитие при момчетата от двете групи.

Е-група момичета регистрират средна разлика от 10,4 см между началното и крайното отчитане. Докато К-група момичета успяват да отбележат разлика от 6,9 см. Момчетата от Е-група подобряват постижението си с 10 см, а тези от К-група – със 7,1 см. Отново резултатите върху средните постижения при децата от Е-група са положителни. Може да се счете, че прирастът, получен при К-група, е в резултат на естествения прираст в ръста и теглото на децата.

Показателят „хвърляне на плътна топка 1 кг с две ръце отгоре“ определя, че постиженията на децата от Е-група при първоначалното тестиране попадат в границите на средна степен за оценяване на физическите възможности на горни крайници. Това се отнася и за резултатите на К-група момчета. По този показател резултатът на К-група момичета остава в границите на ниска степен на двигателни възможности.

Прилаганите от децата допълнителни спортни процедури при Е-групи момичета и момчета са повлияли положително върху силата на горни крайници. Тук наблюдаваме един висок прираст в края на експеримента от 57,8 см при Е-група момичета и 35,6 см Е-група момчета.

При момчетата и момичетата от К-групи образователно-възпитателната програма в детската градина по физическа култура е въздействала върху развитието на това качество положително. Прирастът на резултатите е по-малък от този на резултатите от Е-групи и е в границите на 19–24 см. Индивидуалните разлики и при двата пола са сравнително високи. Най-силните деца при К-група извършват 5–6 пъти повече повдигания на трупа от тилен лег до седеж от най-слабите. Пре Е-група най-силните деца извършват 3–4 пъти повече повдигания на трупа от тилен лег до седеж от най-слабите.

Измерената динамична издръжливост на долните крайници чрез показателя „максимален брой клякания за 20 сек показва слабо развитие. Двигателният навик за клякане и изправяне, поради широкото му използване в ежедневието на детето, е добре усвоен. Резултатите в началото на учебната година, сравнени с националните изследвания за тази възраст, както за Е-групи, така и за К-групите са в границите на задоволителната оценка. В края на изследването разликата между двете измервания при Е- група момчета е 2,8 пъти повече клякания, а при Е-група момичета е 3,4 пъти повече клякания. Установихме минимални разлики между постиженията на момчетата от К-група = 1,9 клякания и момичетата от К-група = 1,6 клякания. Постижанията на децата от двата пола на К-група в края на изследването попадат в границите на задоволителна и добра вербална оценка.

Процесът на обучение по двигателни дейности протича под формата на организирана и продължителна работа, свързана с постоянна насоченост на психичните процеси на децата към извършваната дейност. Установяваме, че приложените допълнителни натоварвания чрез движение и спорт при 5–6-годишните деца са оказали положителен и по-значим ефект. Това се отнася предимно за онези процеси на висшата нервна система, свързани с бързината на протичане на нервно-психическата и нервно-двигателната дейност.

За състоянието на вниманието на 5-6 годишните деца можем да съдим по резултатите, получени от анализа на данни от коруктурна проба, състояща се от основни геометрични фигури – „Тест на Бурдон“. При децата от Е-групи установяваме подобрение на резултатите в

края на експеримента, изразени от получените коефициенти на точност и продуктивност на вниманието.

По -добрите постижения при Е-групи в сравнение с К-групи вероятно се дължат на проявената по-голяма склонност към изпълнение на еднообразна и продължителна работа, следствие на допълнителните спортни занимания.

Независимо от установената разнопосочна статистическа информация на голяма част от постигнатите психо-двигателни резултати можем да съдим за влиянието на допълнителните занимания със спорт при 5–6 годишните деца в условията на детската градина върху показателите за физическа дееспособност и някои психически качества на личността. Съществуващата методика в програмите за възпитание на децата от 2 до 7-годишна възраст не е повлияла съществено върху прираста на показателите за физическа дееспособност и психически качества на личността.

Заклучение

От направения литературен обзор и от проведените проучвания и социологически изследвания установяваме, че:

Допълнителните физически занимания на децата извън двигателния режим в детската градина води до благоприятни изменения в качествените компоненти на вниманието.

Резултатите показват положителен ефект върху здравословното състояние на децата с повишена физическа активност. Наблюдава се повишена психо-моторна активност и стабилизиране компонентите на физическата дееспособност.

Препоръчваме да се използват възможности от родителите за ангажиране на децата с активна двигателна и закалителна дейност, както в почивните дни, така и по време на летните и зимни ваканции.

References:

1. Aleksiev, R. Dvigatelna aktivnost na deteto v detskata gradina (Motor activity of the child in kindergarten), UI, 2010
2. Gyurov, D, Koleva, I. programna sistema za podgotvitelna grupa v detskata gradina I b uchilishte. (Program systems for preparatory group at the kindergarten and school), S., Prosveta, 2003
3. Rusinova, E. i dr. Programa za vazpitaniето na deteto ot 2 do 7 godishna vazrast (Program for upbringing of the child from 2 to 7 years), S., 1993
4. Timchev, M. Dvigatelno I intelektualno prostrahstvo v razvitiето na deteto (Engine and intellectually space in a child's development), UI „Sveti Kliment Ohridski”, S., 2001

*Prof. PhD Rosen Alexiev
Department “TMFV and Sport”
At Konstantin Preslavsky – Univesrity of Shumen
r.alexiev@abv.bg*