

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ДИНАМИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Султанова Г.У.¹, Султанов Р.У.²

¹Султанова Гулсара Улуговна – старший преподаватель,
кафедра дошкольного образования, факультет педагогики;

²Султанов Робимкул Уралович – преподаватель,
кафедра теории и методики физического воспитания, факультет физической культуры,
Гулистанский государственный университет,
г. Гулистан, Республика Узбекистан

Аннотация: статья посвящена изучению эффективности и влияния занятий гимнастикой на жизнь малышей дошкольного возраста. Потенциал детей в освоении основ гимнастики и усвоении их как естественных и автоматических действий в этом возрасте очень высок. В дошкольном возрасте дети обладают гибким скелетом тела, который позволяет им выполнять любые упражнения, направленные на повышение динамического равновесия. Высокий уровень развития моторики в ранние годы связан с успешным функционированием в повседневной жизни и физической активностью как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе. Поэтому вложения в двигательные тренировки, которые могут повысить МП у детей дошкольного возраста, имеют большое значение. Автор также упоминает о фундаментальных двигательных навыках, повышении динамического равновесия у тех, кто занимается гимнастикой с раннего возраста.

Ключевые слова: гимнастика, дошкольный возраст, динамический, равновесия, фундаментальные, спорт, баланс, двигательные навыки.

Дети не «маленькие взрослые». Их тело и их менталитет количественно, но также и качественно отличаются от взрослых, и поэтому их следует рассматривать не просто меньшими по размеру, а другими (Рикотти, 2011). Повседневная деятельность требует от детей овладения различными двигательными навыками. Цель обучения движению в детском саду - обеспечить всестороннее и гармоничное развитие детей, развивая и укрепляя их двигательные способности, а также помогая им приобрести навыки и опыт, полезные в спорте и повседневной деятельности [1]. В раннем детстве дети начинают изучать группу двигательных навыков, известных как фундаментальные двигательные навыки.

Фундаментальные двигательные навыки состоят из навыков управления объектами. Локомоторные навыки включают перемещение тела в пространстве и включают такие навыки, как бег, галоп, прыжки и скольжение (Хайвуд и Гетчел 2005). Если дети не могут умело бегать, прыгать, ловить, бросать и т. д., тогда у них будут ограниченные возможности для занятия физической активностью в дальнейшей жизни, потому что у них не будет необходимых навыков, чтобы быть активными [1]. Прикладная гимнастика может способствовать развитию у детей координации, силы, мышечной выносливости, гибкости и равновесия. Гимнастика - это вид спорта, который требует поддержания равновесия при сохранении эстетической ценности упражнения. Чтобы соответствовать этим строгим требованиям, тренировка равновесия должна быть важной частью гимнастических тренировок [3]. Кроме того, большинство учителей согласятся, что гимнастика - важный вид деятельности для здорового роста и развития детей. С другой точки зрения, одним из основных компонентов координационных способностей является равновесие. На эту способность влияет комплекс факторов, таких как сенсорная информация (от соматосенсорной, зрительной и вестибулярной систем), диапазон движений суставов и сила [1], и она отвечает за правильное выполнение сложных спортивных движений, а также для защиты от травм.

В свете растущей популярности гимнастики и в связи с тем, что большинство практикующих начинают тренироваться в очень молодом возрасте, необходимо изучить влияние тренировок по гимнастике на развитие равновесия и силы у детей. Это исследование было направлено на: (1) выявление состояния развития баланса и силы у детей по сравнению с теми, кто не занимается гимнастикой, и (2) изучить влияние занятий гимнастикой на равновесие и сенсорное развитие у детей 4-6 лет. В нашем исследовании изучался эффект от тренировок детей в возрасте 4-6 лет по гимнастике.

Некоторые исследователи обнаружили, что динамическое равновесие увеличивается в зависимости от занятий спортом [2]. В ходе ряда исследований было выявлено, что по мере увеличения количества лет тренировок способность контролировать баланс также положительно влияет [3]. Как и в литературе, приведенной в нашем исследовании, показатели неравновесности и динамики слалома в группе 12-недельной тренировочной гимнастики увеличились по сравнению с таковыми в контрольной группе. Несмотря на то, что они участвовали в программе тренировок по гимнастике в течение непродолжительного времени, на динамическое равновесие спортсменов это повлияло положительно. Однако в некоторых других видах спорта количество лет тренировок вообще не влияет [2]. Граначер и

др. (2011) изучают тренировку баланса, силы ног и равновесия у детей 6-7 лет, чтобы оценить влияние параметров, задаваемых 4-недельной тренировкой равновесия, но не обнаружили статистически значимого улучшения.

Несмотря на увеличение динамического баланса, в нашем исследовании не было обнаружено гендерных различий. В исследованиях, изучающих гендерный эффект в навыках равновесия, до сих пор не было получено стандартизированных результатов. Перрин и др. (1998) не обнаружили никакого гендерного эффекта во время своего исследования, касающегося статического и динамического контроля баланса у дзюдоистов и танцоров. В наших исследованиях был обнаружен аналогичный результат, как у Перрина. Однако Экдалх и другие исследователи (1989) обнаружили, что женщины демонстрируют лучшие позы равновесия, чем мужчины. Голомер и др. (1997) в своем исследовании, проведенном на танцорах и акробатах, заявили, что у женщин лучше баланс по сравнению с мужчинами. В этом исследовании после 12 недель занятий гимнастикой параметры баланса и силы были увеличены. После программы силовых тренировок для различных видов спорта необходимы дальнейшие исследования для оценки баланса и состава тела.

Список литературы

1. Берден Э., Заск А., Барнетт К.М., Дитрих У.С. (2003) Можем ли мы обучить и активизировать детей на уроках физического воспитания в начальной школе? «Move it Groove it» - совместное мероприятие по укреплению здоровья. «Профилактическая медицина». № 36; С. 493–501.
2. Брессел Э., Ёнкер С.Ю., Крас Дж. и Хит Э. (2007). Сопоставление статического и динамического баланса в спортсменки студенческого футбола, баскетбола и гимнастики. J. Спортивный поезд. № 42: (1). С. 42.
3. Коэн Сара Б., Уайтинг Уильям К., Маклейн Элис Дж. (2002) Внедрение тренировки на равновесие в программе кондиционирования гимнасток, журнал «Сила и кондиционирование»: апрель. Том 24. Выпуск 2. Стр. 60-6.
4. Эркут Атлган О. (2012) Взаимосвязь перцептивно-моторных навыков и постурального равновесия у мальчиков девяти лет. Образовательные исследования и обзоры. Т. 7 (24). Стр. 517-525.
5. Экдалх С., Ярло Г.Б., Андерссон С.И. (1989) Постоянное равновесие в здоровых предметах. Оценка батареи количественных тестов на силовой платформе. Сканд. Ж. Рехабил. Мед. № 21. С. 187-195.