

INFLUENCE OF THE BULGARIAN FOLK DANCES ON THE MOTIVE CAPABILITIES OF 6–7 YEAR OLD SHILDREN

Teodora J. Ignatova

ABSTRACT: This study aims to establish the extent to which practicing rhythmic folk dances and affect motor abilities of children from nursery to kindergarten.

KEYWORDS: Preschoolers, folk, rhythm and dance, motor skills.

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

Подготвителната група в детската градина е едно от първите звена в образователната система и дава много добри възможности за въздействие върху детското развитие в психо-физически аспект. Предучилищната възраст е период на интензивно физическо и психическо развитие. Двигателната дейност е потребност за растящия детски организъм и чрез нея благоприятно се повлиява цялостното му развитие, спомагайки за адаптирането му към постоянно променящите се условия и влияния на съвременната действителност.

Целите и задачите на физическото възпитание в предучилищната възраст са насочени към съхраняване и подобряване на здравето, повишаване на функционалните възможности и усъвършенстване на двигателната култура на детето.

Актуалността на изследването произтича от факта, че в последните години се повишиха изискванията към учениците. Това налага възпитаване на качества като креативност, способност за реактивност и бърза адаптация.

Целта на настоящото изследване е да се проследи влиянието на заниманията с ритмика и танци върху двигателните способности на 6–7-годишните деца (момчета) от подготвителна група на детската градина.

Задачите, произтичащи от целта, са следните:

1. Теоретичен обзор на достъпната научно-методична литература.
2. Диагностициране динамиката на показателите за физическа дееспособност на 6–7-годишните момчета .
3. Проследяване на прираста в развитието на двигателните качества на децата в резултат на заниманията с ритмика и танци и извеждане на изводи за практиката.

Предмет на изследването е въздействието на обучение по ритмика и танци в предучилищна група в ДГ.

Обект на изследването е динамиката в двигателните качества на децата, вследствие занимания с „Ритмика и танци“.

Контингент на изследването са 48 момчета от предучилищната група на ОДЗ „Изворче“ и 34 ОДЗ. Сформирани бяха контролна (КГ) и експериментална (ЕГ) група. Контролната работи по програмата за двигателни дейности в ДГ, а в програмата на експерименталната бяха включени български народни хора – „Право хоро“, „Дунавско хоро“, „Ръченица“ и музикалните игри „Гатанка“ и „Статуя“.

За решаване на поставените задачи и постигане на целта на изследването използвахме **методика**, която включва следните компоненти: теоретичен анализ и синтез, вариационен анализ.

Изследването е проведено през учебната 2012-13 година. В тестовата батерия са включени показателите 50 м гладко бягане, дълъг скок с два крака от място, хвърляне на плътна топка с две ръце над глава и 200 м бягане, които носят информация за основните двигателни качества – бързина, взривна сила на долни крайници, сила на трупа и издържливост.

Много автори разработват и експериментират програми и нови насоки в практиката на предучилищното възпитание [2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 12, 15 и др.].

ДОИ за детската градина насочват главния приоритет в двигателната подготовка на децата към подпомагане и решаване на задачите от образователните ядра - *Естествено-приложна двигателна дейност, Спортно-подготвителна двигателна дейност, Физическа дееспособност и Игрова двигателна дейност* [10].

В монографичен труд Ч. Сотиров посочва, че *системата двигателна готовност осигурява необходимото ниво на двигателна и социално-личностна подготовка за безпроблемен преход на детето в новите социално-педагогически условия на училището и конкретизира основните задачи: формиране на интерес и мотивация у децата към двигателна дейност; предоставяне подходящи педагогически условия за стимулиране положителни самоизяви, взаимодействия на децата в игрови ситуации; развитие и стремеж към физическо самоусъвършенстване; развитие на двигателната и личностна активност; приложение на собствени идеи и опит на децата в разнообразни условия.* ” [14].

П. Слънчев определя като преломна фаза в развитието на двигателните функции периода от петата до седмата година, през който се усъвършенстват координационните механизми на централната нервна система. Това дава възможност освен демонстрацията да се включи и обяснението [13].

Към края на предучилищната възраст системните занимания с физически упражнения, спорт и игри ускоряват морфологичните изменения и подобряват функционалните възможности на организма. Възстановителните процеси при системно занимаващите се деца с физически упражнения протичат с около 30% по-бързо в сравнение с незанимаващите се. Забелязва се засилване на темповете на прираст на кондиционните показатели.

К. Рачев посочва, че *„най-ярко изразена комплексна сензитивност на двигателните способности на децата се очертава около 6-тата година. Към 7-тата тя затихва и почти изчезва, през 8-мата бележи известен, макар и неголям прираст“* [11].

Общоразвиващите, приложните и специалните физически упражнения имат за цел изграждане на обща двигателно-кондиционна подготовка като основа за релизиране на основните и допълнителните ядра в начален етап на основната образователна степен. По този начин се постига плавен преход и нагласа към усвояване на учебното съдържание в училище.

Танците са включени към допълнително ядро в учебната програма по физическо възпитание и спорт в началното училище. Имат интегративни отношения с музика, математика, роден край, бит и природа. Като цяло те са едно от средствата на физическото възпитание, заради своето въздействие върху човешкия организъм. Чрез тях децата общуват помежду си, с природата и обкръжаващата среда. Много често движенията са израз на емоционалното им състояние и настроение. В комбинация с музиката, танците стимулират допълнително двигателната активност.

Музикално-ритмичните игри и танците подпомагат формирането на редица качества като ловкост, бързина, плавност, изразителност, синхрон в изпълнението на децата. У тях се формира усетът за партньорство, уважение и съобразяване с изпълнението на останалите деца. Включването на децата в музикално-ритмична двигателна дейност означава, че те трябва да имат определен двигателен опит, създадени двигателни умения и навици, които да могат да използват. Този двигателен опит най-често се създава чрез физическите упражнения, подвижните игри, ритмичните упражнения, застъпени в регламентирани ситуации и утринното раздвижване под музикален съпровод. Освен това, при изучаването и изпълнението на народните хора децата се приучават да подчиняват желанията си на общите интереси, да осмислят значението на своите резултати и тези на колектива. Възпитават се така дефицитните

в последно време качества като честност, смелост, умение да възприемат и ценят красотата в движението.

Танците спомагат за правилното физическо развитие на човека. Овладяването на различните движения, които ни предлагат танците, водят до подобряването на координационните способности и общата двигателна култура на занимаващите се.

„Танците въздействат многостранно върху човека. Чрез тях се повлиява положително върху повечето органи и системи на човешкото тяло. В най-голяма степен това се отнася за сърдечно-съдовата и дихателната системи” [1].

Основен белег на българските народни танци е, че движенията са съсредоточени главно в краката и някаква по-малка степен в главата, ръцете и тялото. Движенията са разнообразни, понякога бързи и динамични, друг път бавни и умерени, съчетани с най-разнообразни подскоци, прескоци и въртеливи движения.

К. Крумова отбелязва, че чрез танците могат да се решат важни оздравителни задачи в занятието. *Например: различните видове ходене (на пръсти, пети, странично), видовете скокове и подскоци, преклякания и коленичания, са средства за правилно формиране на детското ходило и за формиране правилна стойка и телодържание. Не трябва да се забравя, че чрез игровия елемент децата се активизират и се повишава емоционалността на заниманието [9].*

Наблюдението и изпълнението на движения под музикален съпровод, иска много добро функциониране на слуховия и зрителния анализатор. С. Базелков отбелязва, че *“необходимостта от бърза пространствена ориентация подобрява централното и периферното зрение. Усъвършенстването на дейността на основните анализатори спомага за подобряването на ритмичното чувство, което е от съществено значение при различните спортни дисциплини, а също така и в ежедневието трудова дейност” [1].*

Анализ на резултатите

Способностите са генетично обусловени, тъй като в основата им лежат природни заложби. Двигателните способности представляват съвкупност от качества, които се проявяват в двигателната дейност. В зависимост от характеристиката ѝ и конкретните двигателни задачи, се проявяват едни или други двигателни качества. Следователно двигателните качества са елемент на двигателните способности.

Физическата дееспособност отразява достигнатото ниво на развитие на двигателните качества на организма. Тя е от голямо значение за приспособяване на децата от предучилищна възраст към условията и изискванията на предмета „Физическо възпитание и спорт” в първи клас.

В таблица 1 са поместени показателите, които характеризират физическата дееспособност на момчетата от контролната и експерименталната група. В числител са отбелязани стойностите преди експеримента, а в знаменател в края.

Тестът „бягане на 50м” разкрива комплексното проявление на спринтьорската бързина на децата. Тя се определя от бързината на реакцията, скорост на отделното движение и от честотата на движенията при малка амплитуда. Средните стойности за КГ са: $A_v = 11,6$ сек в началото и $A_v = 10,8$ сек в края на експеримента. Прирастът е 6,9 %. При ЕГ входящите стойности са близки до тези на КГ – 11,8 сек. В края на изследването настъпва промяна – 9,8 сек с процент на прираст 16,9. По-високия процент на прираст в ЕГ считаме, че е повлиян от експериментираната методика. Отчитайки възрастта на изследваните деца можем да отбележим, че те не са в сензитивно благоприятен период за развиване на качеството бързина. Вариативността и в двете групи е ниска, с тенденция за нарастване в края на експеримента. Това ни дава основание да приемем, че промените в отчетените стойности са под влияние и на биологични фактори, и на приложените средства за развиване на двигателното качество.

| Показатели | КГ момчета | | | ЕГ момчета | | |
|------------|------------|-------|--------------------|------------|-------|--------------------|
| | A_v | $V\%$ | $\% \text{ прир.}$ | A_v | $V\%$ | $\% \text{ прир.}$ |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------------|-------|------|------|-------|------|------|
| 1. Бягане 50м | 11,6 | 10,6 | 6,9 | 11,8 | 7,8 | 16,9 |
| | 10,8 | 12,5 | | 9,8 | 17,6 | |
| 2. Дълъг скок | 89,7 | 19,5 | 19,6 | 91,5 | 14,2 | 33,6 |
| | 106,7 | 17,7 | | 122,2 | 15,8 | |
| 3. Хвърляне топка 1 кг | 200 | 28 | 20,2 | 208,4 | 25,6 | 23,1 |
| | 240,5 | 25,6 | | 256,5 | 33,5 | |
| 4. Бягане 200м | 71,9 | 6,4 | 1,1 | 72,5 | 4,4 | 2 |
| | 71,1 | 7,9 | | 70,3 | 4,7 | |

Таблица № 1. Показатели за физическа дееспособност на КГ и ЕГ

При теста „дълъг скок от място” наблюдаваме по-голям прираст в сравнение с предходното качество. За КГ той е 19,6%; за ЕГ – 33,6%. Вариативността в КГ в началото е 19,5%, а в края 17,7%. При ЕГ този признак нараства незначително в края на експеримента – 15,8%. Взривната сила на краката се повлиява съществено и при двете групи. Може да се приеме, че заниманията с танци повлияват в много висока степен това качество при момчетата от ЕГ.

Приложената методика е въздействала в различна степен върху силовите възможности на трупата на момчетата от ЕГ – 23,1% (спрямо 20,2% за КГ). Вариативността и в двете групи е умерена, но в ЕГ се наблюдава разсейване.

Общата издръжливост, измерена с помощта на теста “Бягане 200 м”, в края на експеримента отбелязва динамика. Подобрението на изследвания показател в групите разкриваме от процента на прираст, който е по-висок в ЕГ. Това го отдаваме на характерните особености на народните хора и музикални танци. Коефициентът на вариация в двете групи е нисък и това говори за хомогенност.

В заключение следва да обобщим:

1. Заниманията с български народни танци и музикални игри дават положителни резултати върху физическата дееспособност на момчетата. Повлияват скоростния и скоростно-силовия потенциал и в по-малка степен силата и общата издръжливост.
2. Констатираните промени при момчетата от ЕГ ни дават основание да предложим на вниманието на учителите включване на българските народни хора и ръченици като средство за повишаване на физическата дееспособност на децата от предучилищна възраст.

References:

1. Bazelkov, S., T. Ignatova. (2011): Ritmika I tanci, (Rhythm and dance), Faber
2. Vitanova, N. I dr. (1994): Aktivnostta na deteto v detskata gradina, kniga za uchiltlya, (The activity of a child in kindergarten. Teacher's Book), Prosveta, Sofia
3. Vitanova, N., B. Angelov I dr.(2003) Kniga za uchitelya za podgotvitelna grupa/klas v detskata gradina I v uchilishte, (Book teacher preparatory group / class in kindergarten and at school), “Anubis”.
4. Vitanova, N. I dr. (2008) Priateli s uchitelite, kniga za uchiteya,(Friends with teachers. Teacher's Book), Anubis, Sofia
5. Gulubova, D., (2008) Molivko, didaktichna sistema za podgotvitelna grupa v detskata gradina (6-7 g), (Molivko. Didactic system preparatory group in kindergarten (6-7 years). Slovo, V. Turnovo
6. Gyurov, D., I. Koleva I dr. (2004) Kniga za uchitelya za preduchilishtna grupa v detskata gradina 4-5 godini. Ruka za ruka, (Teacher's guide for preschool kindergarten groups 4-5 years) Prosveta, Sofia
7. Koleva, I., (2003) Kniga za uchitelya za podgotvitelna grupa v detskata gradina I v uchilishte, (Teacher's Book for the preparatory group in kindergarten and at school)Prosveta, Sofia

8. Kolin, M., (1994) Stupka po stupka, uchebna programa,(Step by step. Syllabus) Sofia
9. Krumova, K., (2015), da.uni-vt.bg/
10. Naredba za izmenenie I dopulnenie na naredba №4 от 2000 г за preduchilishtno vuzpitanie I podgotovka, D.v., br. 70 от 26.08.2005г, (Ordinance amending and supplementing Ordinance № 4 of the 2000 pre-school education and training. State Gazette, issue 70 of 26.08.2005).
11. Rachev, K. I kol. (1984) Teoriya I metodika na fizicheskoto vuzpitanie, (Theory and methods of physical education), Sofia
12. Rusinova, E., D. Gyurov, M. Baeva I dr.(1994), Kniga za uchitelya. Programa za vuzpitanieto na deteto ot 2 do 7 godishna vuzrast (Teacher's Book. Program for the education of children from 2 to 7 years), Sofia
13. Slunchev, P., (1968) Medicinski nadzor I zabolyavaniya na sportistite(Medical surveillance and athletic diseases), Sofiya
14. Sotirov Ch., E. Lyuckanova, (2014), Sistemata Dvigatelna gotovnost – faktor za socializaciyata na decata v preduchilishtna vuzrast, (The "Motor Ready" system - a factor for the socialization of pre-school children) Shumen
15. Fakirska, I. I dr.,(2002) Kniga za uchitelya za podgotvitelna grupa za uchilishte (Teacher's Book of the preparatory group for the school), Sofia

*зл. ас. д-р Теодора Ж. Игнатова
Катедра „ТМФВ и спорт”
Педагогически факултет
Шуменски университет „Епископ Константин Преславски”
t.ignatova@shu.bg*