Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта
Том 19 №2 2024

УДК 796.011.2:373.2

Комплексное развитие физических способностей у детей дошкольного возраста в процессе занятий подвижными играми

Петрова М.А.[1]*, Еремина О.Н.[2], Коваль Е.В.[3], Писклова Е.В.[3]
[1]Российский государственный социальный университет
г. Москва, Россия
*ORCID: 0000-002-8211-1622, petrovam.a.0811@yandex.ru**
[2]Детский сад №47 «Лучик»
г. Тамбов, Россия
ORCID: 0009-0008-0790-7074, xelga-72@mail.ru
[3]Школа 2109, дошкольный комплекс «Подсолнух»
г. Москва, Россия
ORCID: 0009-0001-3871-0177, kovalelena69@bk.tu
ORCID: 0009-0001-4730-9721, kaktussek@mail.ru

Аннотация: Физическое развитие детей дошкольного возраста в организованных группах, основанное на методике использования подвижных игр позволяет формировать у детей безопасный уровень здоровья, повышать функционально – адаптационный потенциал. ***Цель и задачи.*** Определить значимость комплексного развития физических способностей у детей дошкольного возраста в процессе занятий подвижными играми для повышения уровня их физической подготовленности, морфофункционального состояния и здоровья. ***Материал и организация исследования.*** Уровни комплексного развития физических способностей, морфофункционального состояния и здоровья детей определяли по стандартным методикам. В исследовании принимали участие 208 мальчиков дошкольников в возрасте 5-6 лет города Москвы, которое проводилось в 2022-2023 учебном году Полученные результаты статистически обработаны с помощью программы STATISTICA 12.0. ***Научная новизна.*** Комплексное развитие физических способностей в процессе занятий подвижными играми способствовало росту показателей физической подготовленности и морфофункционального состояния, характеристик состояния здоровья. ***Заключение.*** Применение подвижных игр, имеющих в своей основе различные по объему и интенсивности физические нагрузки позволяют на положительном эмоциональном фоне развивать основные физические качества. ***Практическая значимость***. Проведение подвижных игр среди детей 5 -6 лет нуждается не только в педагогическом наблюдении, но и в должной мере, необходимо контролировать морфофункциональные параметры, позволяющие своевременно планировать физическую и психоэмоциональную нагрузку.
Ключевыеслова: комплексныефизическиеспособности, подвижныеигры, дошкольники, физическое воспитание, физическая подготовленность, морфофункциональное состояние, уровни состояния здоровья.

Для цитирования: Петрова М.А.*, Еремина О.Н., Коваль Е.В., Писклова Е.В. Комплексное развитие физических способностей у детей дошкольного возраста в процессе занятий подвижными играми. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2024; 19(2): 208-212.

Comprehensive development of preschool children's physical abilities in the process of practicing outdoor games

Margarita A. Petrova[1]*, Olga N. Eremina[2], Elena V. Koval[3], Elena V. Pisklova[3]
[1]Russian State Social University
Moscow, Russia
*ORCID: 0000-002-8211-1622, petrovam.a.0811@yandex.ru**
[2]Kindergartener No.47 'Sunbeam'"
Tambov, Russia
ORCID: 0009-0008-0790-7074, xelga-72@mail.ru
[3]School 2019, Preschool complex "Sunflower"
Moscow, Russia
ORCID: 0009-0001-3871-0177, kovalelena69@bk.tu
ORCID: 0009-0001-4730-9721, kaktussek@mail.ru

Abstract: The physical development of preschool children in organized groups, based on the method of using outdoor games, allows children to develop a safe level of health and increase their functional and adaptive potential. Goal and tasks. – to determine the importance of the physical abilities comprehensive development in preschool children in the process of practicing outdoor games to increase the level of their physical fitness, morphofunctional state and health. ***Material and methods.*** The levels of physical abilities complex development, morphofunctional state and health of children were determined using standard methods. The study involved 208 preschool boys aged 5-6 years in Moscow, which was conducted in the 2022-2023 academic year. The results obtained were statistically processed using the STATISTICA 12.0 program. ***Scientific novelty.*** The comprehensive development of physical abilities in the process of practicing outdoor games contributed to the growth of physical fitness indicators and morphofunctional state, characteristics of health. ***Conclusions.*** The use of outdoor games based on physical activity of varying volume and intensity allows the development of basic physical qualities against a positive emotional background. ***Practical significance.*** Carrying out outdoor games among children 5-6 years old requires not only pedagogical supervision, but it is necessary to control morphofunctional parameters, allowing timely planning of physical and psycho-emotional stress.
Keywords: complex physical abilities, outdoor games, preschoolers, physical education, physical fitness, morpho-functional state, health levels.

For citation: Margarita A. Petrova*, Olga N. Eremina, Elena V. Koval, Elena V. Pisklova. Comprehensive development of preschool children's physical abilities in the process of practicing outdoor games. Russian Journal of Physical Education and Sport. 2024; 19(2): 208-212.

Введение

Количество и особенно качество материалов, характеризующих уровни комплексного развития физических способностей у дошкольников в процессе занятий подвижными играми, было недостаточно для широкого обсуждения и разработки инновационных методических проектов в данном проблемном поле [1,3]. Разноречивость экспериментальных данных в процессе занятий подвижными играми не позволяет найти рациональный путь для комплексного развития физических качеств у детей дошкольного возраста [4,7]. Данное направление исследования является актуальным и позволяет, в определенной мере, решить проблему повышения физической подготовленности и морфофункционального состояния и состояния здоровья детей дошкольного возраста [6,8]. Исследования подтверждают, что подвижные игры в дошкольном возрасте оказывают положительное влияние на психоэмоциональное и физическое состояние детей, позволяют в игровой форме развивать координационные способности, быстроту, скоростно–силовые качества [2,5]. С точки зрения функциональных резервов, подвижные игры оказывают благоприятное воздействие на адаптивно – регуляторный потенциал кардиореспираторной системы [9,10.11].

Материалы и методы

Уровни комплексного развития физических способностей, морфофункционального состояния и заболеваемости детей определяли по стандартным методикам. В исследовании 2022-2023 учебный год принимали участие 208 мальчиков в возрасте 5-6 лет города Москвы. Статистическая обработка результатов эксперимента проведена с использованием стандартных методов математической статистики.

Результаты и обсуждение

Комплексное развитие физических способностей у дошкольников – основа для формирования двигательных умений и навыков, морфофункционального состояния и состояния здоровья у данного контингента. В начале исследования мы провели анализ данных характеристик у мальчиков в возрасте 5-6 лет двух детских садов. Результаты наших исследований показали, что только показатели длины тела, ОГК и бега на 300 м служили достаточно точной оценкой генерального среднего арифметического. К сожалению, большинство анализируемых показателей морфофункционального состояния и физической подготовленности для более точной оценки данных показателей требуют значительного увеличения числа обследованных (S = 0,060 – 0,086).

Наиболее вариабельными у обследованных нами дошкольников были показатели наклона туловища вперед (34,1%), кистевой динамометрии (33,8%), массы тела (26,0%), бега на 30 м (24,5%), прыжка в длину с места (18,7%), метания мешочков на дальность (17,8%) и ЖЕЛ (14,2%). Другие характеристики (САД и ДАД, ЧСС а покое) также вариабельны, но только едва

превышали уровень 10,0%. Результаты длины тела (5,6%) и ОГК (4,2%) были однородны, что свидетельствует о широком диапазоне разброса показателей вариабельности характеристик физической подготовленности и морфофункционального состояния детей дошкольного возраста.

По нашим данным, гармоничное соотношение длины и массы тела было у 48,1% детей, дисгармоничное соотношение данных характеристик определено у 42,3% занимающихся, а резко дисгармоничное – у 9,6% дошкольников. У большинства детей были хорошие показатели функции внешнего дыхания (67,3%) и мышечной силы рук (65,4%), многие дошкольники имели нормальное систолическое (84,6%) и диастолическое (75,0%) артериальное давление.

Результаты нашего исследования показали, что 5-6-летние дошкольники имели, в основном, разнородные характеристики морфофункционального состояния. Для устранения данных особенностей у детей дошкольного возраста нами комплексно развивались физические способности в процессе проведения подвижных игр.

Дети в возрасте 5-6 лет были распределены на две группы: контрольная (52 человека) и экспериментальная (52 человека). Только у дошкольников экспериментальной группы в процессе занятий подвижными играми проводилось направленное комплексное развитие физических способностей. В содержание подвижных игр включали такие физические упражнения (бег 10-50 м, прыжки, наклоны туловища вперед, отжимания от пола, бег 150-300 м, метание мешочков на дальность и в цель, элементы равновесия, лазанье по канату, ползанье, упражнения с мешочками на голове).

За период исследования у детей обеих групп достоверно ($p<0,05$) увеличились длина и масса тела, ОГК, а межгрупповые различия в конечном обследовании различались несущественно.

В конечном обследовании гармоничное соотношение длины и массы тела было у 55,8% детей экспериментальной группы и 42,3% контрольной группы, дисгармоничное определено у 36,5% занимающихся экспериментальной и 44,2% контрольной группы, а резко дисгармоничное – соответственно у 7,7% и 13,5% дошкольников. У многих детей дисгармоничность физического развития обусловлена дефицитом массы тела.

У занимающихся экспериментальной группы существенно ($p < 0,05$), улучшились характеристики силы кисти и ЖЕЛ, ЧСС в покое. У детей обеих групп характеристики САД и ДАД) улучшились недостоверно. Результаты исследований свидетельствовали о широком диапазоне разброса показателей морфофункционального состояния и характеристик физического состояния у дошкольников.

По нашим данным, у занимающихся экспериментальной группы существенно изменились характеристики физической подготовленности: бег 10 и 30 м, прыжок в длину с места, наклон туловища вперед, кистевая динамометрия, бег 300 м, метание мешочков на дальность. У детей контрольной группы существенно улучшились показатели кистевой динамометрии, бега на 10 м с высокого старта и бега на 300 м.

По результатам наших исследований заболеваемость детей составила в контрольной группе 224 случая на 100 детей, а в экспериментальной – 186 случаев (Таблица 1). Таким образом, у дошкольников экспериментальной группы за период исследования прослеживается более существенное снижение заболеваемости (17,0%, $p< 0,05$).

Таблица 1

Характеристика заболеваемости дошкольников различных групп за период обследования

Показатели	Контрольная	Экспериментальная
1. Уровень заболеваемости на 100 детей	224	186
2. Количество дней болезни на одного ребенка	18,8	12,9
3. Доля не болевших детей %.	14,5	24,9
4. Доля часто болеющих детей, %	19,5	4,8

По количеству дней болезни на одного ребенка выявлено существенное преимущество детей экспериментальной группы (12,9 дней) перед контрольной группой (18,8 дней). Заметно различаются и показатели доли неболеющих детей (экспериментальная – 24,9%, контрольная – 14,5%) доли часто болеющих детей (экспериментальная – 4,8%, контрольная – 19,5%). У детей обеих групп проявляется сезонность динамики заболеваемости (декабрь – февраль месяцы).

Заключение

Комплексное развитие физических способностей в процессе занятий подвижными играми существенно улучшает уровни физической подготовленности и морфофункционального состояния, снижает показатели заболеваемости у детей дошкольного возраста.

Список литературы

1. Абрамишвили, Г.А., Карпов В.Ю. Основные направления дифференцирования физического воспитания учащихся в общеобразовательном учебном заведении. *Научный поиск*. 2015; 1: 67-70.

2. Петрова М.А., Болдин А.С., Доронцев А.В., Климова Л.Ю. Подвижные игры в процессе физического воспитания младших школьников. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2023; 4(218): 304-307.

3. Карпов В.Ю., Петрова М.А., Антонова М.С., Шарагин В.И., Афонина Г.С. Подвижные игры в режиме прогулок детей 5-6 лет в дошкольных образовательных организациях как резерв воспитания физических качеств. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2019; 3(169): 131-135.

4. Карпов В.Ю., Козьяков Р.В., Сибгатулина Ф.Р., Алиходжин Р.Р., Федорова Т.Ю. Оценка готовности детей 6-7 лет к освоению нормативных требований ГТО в условиях детского дошкольного учреждения. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2019; 2(168): 192-196.

5. Чичкова М.А., Светличкина А.А., Доронцев А.В., Чичкова В.В. Исследование влияния аэробной нагрузки на сердечно - сосудистую систему студентов, занимающихся силовыми видами спорта. *Педагогико- психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2018; 13(4): С. 177-182. DOI: 10.14526/2070-4798- 2018-13-4-177-182.

6. Чичкова М.А., Светличкина А.А., Чичков М.А. Влияние адаптивных нагрузок на параметры сердечно-сосудистой системы у пациентов с малыми аномалиями развития сердца и врожденной нейросенсорной тугоухостью. *Астраханский медицинский журнал*. 2020; 1(15): С. 28-35.

7. Zavalishina, S.Yu., Pravdov, D.M., Bakulina, E.D., Eremin, M.V., Rysakova, O.G., Dorontsev, A.V. Strengthening the General Functional Capabilities of the Body in the Conditions of a Feasible Increase in Muscle Activity after Intervention on the Heart. *Biomedical & Pharmacology Journal*. 2020; 13(2): 597-602.

8. Karpov V.Yu., Zavalishina S.Yu., Dorontes A.V., Skorosov K.K., Ivanov D.A. Physiological basis of physical rehabilitation of athletes after ankle injuries. *Indian Journal of Public Health Research and Development*. 2019; 10(10): 2723-2728.

9. Karpov V.Yu., Zavalishina S.Yu., Dorontsev A.V., Voronova N.N., Shulgin V.I., Kozyakov R.V. Influence of regular feasible physical activity on the platelets functional activity of the second mature age people. *Systematic Reviews in Pharmacy*. 2020; 11(8): 439-445.

10. Kuznetsova Z., Kuznetsov A., Mutaeva I., Khalikov G., Zakharova A. Athletes training based on a complex assessment of functional state. In *Proceedings of the 3rd International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*. SCITEPRESS. 2015: 156-160.

11. Kuznetsov A., Mutaeva I., Kuznetsova Z. Diagnostics of Functional State and Reserve Capacity of young Athletes' Organism. *In Proceedings of the 5th International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*. SCITEPRESS. 2017: 111-115.

References

1. Abramishvili, G.A., Karpov V.Yu. The main directions of differentiation of physical education of students in a general educational institution. *Nauchnyj poisk*. 2015; 1: 67-70 [In Russ.].

2. Petrova M.A., Boldin A.S., Dorontsev A.V., Klimova L.Y. Outdoor games in the process of physical education of younger schoolchildren. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. 2023; 4(218): 304-307 [In Russ.].

3. Karpov V.Yu., Petrova M.A., Antonova M.S., Sharagin V.I., Afonina G.S. Outdoor games in the walking mode for children aged 5-6 years in preschool educational organizations as a reserve for the education of physical qualities. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. 2019; 3(169): 131-135 [In Russ.].

4. Karpov V.Yu., Kozyakov R.V., Sibgatullina F.R., Alikhodzhin R.R., Fedorova T.Yu. Assessment of the readiness of children aged 6-7 years to master the regulatory requirements of the TRP in a preschool institution. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. 2019; 2(168): 192-196 [In Russ.].

5. Chichkova M.A., Svetlichkina A.A., Dorontsev A.V., Chichkova V.V. Investigation of the effect of aerobic exercise on the cardiovascular system of students engaged in power sports. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problem fizicheskoj kul'tury I sporta = The Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2018; 13(4): pp. 177-182. DOI: 10.14526/2070-4798- 2018-13-4-177-182 . [In Russ., In Engl.]

6. Chichkova M.A., Svetlichkina A.A., Chichkov M.A. The effect of adaptive loads on the parameters of the cardiovascular system in patients with minor heart abnormalities and congenital sensorineural hearing loss. *Astrahanskij medicinskij zhurnal*. 2020; 1(15): pp. 28-35 [In Russ.].

7. Zavalishina, S.Yu., Pravdov, D.M., Bakulina, E.D., Eremin, M.V., Rysakova, O.G., Dorontsev, A.V. Strengthening the General Functional Capabilities

of the Body in the Conditions of a Feasible Increase in Muscle Activity after Intervention on the Heart. *Biomedical & Pharmacology Journal*. 2020; 13(2): 597-602.

8. Karpov V.Yu., Zavalishina S.Yu., Dorontes A.V., Skorosov K.K., Ivanov D.A. Physiological basis of physical rehabilitation of athletes after ankle injuries. *Indian Journal of Public Health Research and Development*. 2019; 10(10): 2723-2728.

9. Karpov V.Yu., Zavalishina S.Yu., Dorontsev A.V., Voronova N.N., Shulgin V.I., Kozyakov R.V. Influence of regular feasible physical activity on the platelets functional activity of the second mature age people. *Systematic Reviews in Pharmacy*. 2020; 11(8): 439-445.

10. Kuznetsova Z., Kuznetsov A., Mutaeva I., Khalikov G., Zakharova A. Athletes training based on a complex assessment of functional state. In *Proceedings of the 3rd International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*. SCITEPRESS. 2015: 156-160.

11. Kuznetsov A., Mutaeva I., Kuznetsova Z. Diagnostics of Functional State and Reserve Capacity of young Athletes' Organism. *In Proceedings of the 5th International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*. SCITEPRESS. 2017: 111-115.

Статья поступила в редакцию: 20.05.2024

Петрова Маргарита Александровна *– кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный социальный университет, 129226, Россия, г. Москва , ул. Вильгельма Пика, дом 4 стр. 1, e-mail: petrovam.a.0811@yandex.ru*
Еремина Ольга Николаевна *– учитель, Детский сад №47 «Лучик», 392001, Россия, г. Тамбов, ул. Физкультурников, дом 14, e-mail: xelga-72@mail.ru*
Коваль Елена Вячеславовна *- учитель, Школа 2109, дошкольный комплекс «Подсолнух», 117623, Россия, г. Москва, ул. Маршала Савицкого, дом 14, e-mail: kovalelena69@bk.tu*
Писклова Елена Валерьевна *- учитель, Школа 2109, дошкольный комплекс «Подсолнух», 117623, Россия, г. Москва, ул. Маршала Савицкого, дом 14, e-mail: kaktussek@mail.ru*

УДК 796.011.3

Оценка физической подготовленности женщин зрелого возраста после применения модели общей физической подготовки женщин зрелого возраста к выполнению нормативных требований ГТО с использованием фитнес-технологий

Селева В.А.*
Чайковская государственная академия физической культуры и спорта
г. Чайковский, Россия
*ORCID: 0009-0001-4611-9264, seleva_veronika@mail.ru**

Аннотация: В современных условиях люди все больше внимания уделяют своему здоровью и двигательной активности. Работодатель заинтересован в производительности труда своих сотрудников. В рамках корпоративной культуры становится престижно участвовать в выполнении нормативов ГТО. Сотрудник заинтересован в выполнении нормативов ГТО за премию или выходной день. Но женщинам трудно организовать себя для повышения своего физического развития, их обременяет быт, семейные и служебные обязанности. Для решения этой проблемы была разработана модель общей физической подготовки женщин зрелого возраста к выполнению нормативных требований ГТО с использованием фитнес-технологий. ***Методы и материал исследования.*** В конце каждого блока модели проводилось контрольное тестирование показателей физической работоспособности при помощи Гарвардского степ-теста. Также перед началом и в конце эксперимента были оценены основные двигательные качества, как сила, выносливость и гибкость. ***Результаты***. В ходе эксперимента уровень физической подготовленности и работоспособности повысился у всех участниц эксперимента, но больше у женщин с низким уровнем физической подготовленности. ***Научная новизна*** данной работы заключается в получении новых знаний в расширении возможностей физической подготовки женщин зрелого возраста к выполнению нормативов ВФСК ГТО. ***Практическая значимость*** результатов исследования заключается в улучшении показателей физической подготовленности женщин зрелого возраста с помощью фитнес-технологий и возможностью использования данной модели также для женщин всех возрастов. ***Заключение.*** В среднем уровень физической подготовленности у женщин зрелого возраста вырос на 14%.
Ключевые слова: фитнес, женщины зрелого возраста, физическая подготовленность, нормативы ГТО.

Для цитирования: Селева В.А.* Оценка физической подготовленности женщин зрелого возраста после применения модели общей физической подготовки женщин зрелого возраста к выполнению нормативных требований ГТО с использованием фитнес-технологий. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2024; 19(2): 213-216.

Assessment of the physical fitness of mature women after applying the model of general physical fitness of mature women to meet the regulatory requirements of the TRP using fitness technologies

Veronika A. Seleva*
Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports
Tchaikovsky, Russia
*ORCID: 0009-0001-4611-9264, seleva_veronika@mail.ru**

Abstract: In modern conditions, people are paying more and more attention to their health and physical activity. The employer is interested in the productivity of their employees. Within the framework of corporate culture, it becomes prestigious to participate in the implementation of GTO standards. The employee is interested in meeting the TRP standards for a bonus or a day off. But it is difficult for women to organize themselves to improve their physical development, they are burdened by everyday life, family and official duties. To solve this problem, a model of general physical training of mature women to meet the regulatory requirements of the TRP using fitness technologies has been developed. ***Methods and research material.*** At the end of each block of the model, a control test of physical performance indicators was performed using