

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОГРАММ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА ОСНОВЕ ВКЛЮЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ИЗ РАЗЛИЧНЫХ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН

Геннадий Николаевич Германов, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ, Екатерина Сергеевна Колесникова, кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта международного класса, Анатолий Петрович Стрижак, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ, Екатерина Геннадьевна Цуканова, кандидат педагогических наук, мастер спорта, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма. Москва, Московский городской педагогический университет, Москва

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы включения упражнений из спортивных дисциплин в программы дошкольного образования. Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования предусматривается формирование программ различной направленности, обеспечивающих преемственность образовательного процесса в сфере дошкольного, начального общего и дополнительного образования. Более того, в Федеральных стандартах спортивной подготовки, утвержденных в 2020–2022 гг. возраст начала занятий во многих видах спорта снизился до 6–7 лет, охватывает старшую и подготовительную группы ДООУ. Следует утверждать, что в дошкольных учреждениях необходимо создавать переходную ступень с целью подготовки к школе, а вместе с тем и для занятий спортом. Важными, на наш взгляд, для этого представляются упражнения из спортивных дисциплин, они могут быть включены в форме модулей, блоков в раздел программы, формируемый участниками образовательных отношений. В статье представлен анализ литературных источников к обоснованию проблемы. Показано положительное влияние занятий в лазании, перелезании (скалолазании) на психофизическую и двигательную подготовленность детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: дошкольное образование, примерные общеобразовательные программы, средний и старший дошкольный возраст, физическое воспитание, упражнения из спортивных дисциплин, скалолазание, экстремальный спорт.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p107-114

IMPROVING PRESCHOOL EDUCATION PROGRAMS BASED ON THE INCLUSION OF EXERCISES FROM VARIOUS SPORTS DISCIPLINES

Gennady Nikolaevich Germanov, the doctor of pedagogical sciences, professor, Honored Worker of Physical Culture of the Russian Federation, Ekaterina Sergeevna Kolesnikova, the candidate of pedagogical sciences, docent, international master of sports, Anatoly Petrovich Strizhak, the doctor of pedagogical sciences, professor, Honored Worker of Physical Culture of the Russian Federation, Ekaterina Gennadiyevna Tsukanova, the candidate of pedagogical sciences, master of sports, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Moscow City University, Moscow

Abstract

The article discusses the inclusion of exercises from sports disciplines in preschool education programs. The federal state educational standard for preschool education provides for the formation of programs of various orientations that ensure the continuity of the educational process in the field of preschool, primary general and additional education. Moreover, in the Federal Standards of Sports Training, approved in 2020–2022, the start age in many sports has decreased to 6–7 years, covers the senior and preparatory groups of the DOW. It should be argued that in preschool institutions it is necessary to create a transitional stage in order to prepare for school, and at the same time for sports. Important, in our opinion, for this are exercises from sports disciplines, they can be included in the form of modules, blocks in the section of the

program formed by participants in educational relations. The article presents an analysis of literary sources to justify the problem. The positive effect of climbing on the psychophysical and motor fitness of pre-school children is shown.

Keywords: preschool education, approximate general education programs, middle and senior pre-school age, physical education, exercises from sports disciplines, climbing, extreme sports.

ВВЕДЕНИЕ

С полным основанием можно утверждать, что потенциал двигательной активности закладывается в среднем (5 лет) и старшем дошкольном возрасте (6-7 лет). Именно в этот период задатки под воздействием активной деятельности перерастают в способности, которые являясь пусковым моментом к выбору специальной деятельности, сами получают импульс развития в результате организованной деятельности, определяя дарование и призвание ребенка. Бесталанных детей не бывает, у каждого ребенка развивается свой спектр способностей, определяя у одних детей большие возможности к эстетической, у других к интеллектуальной, у третьих – к двигательной деятельности; так генерируется потенциал действия и складывается направление развития личности. Данный методологический посыл очень важен в методике дошкольного физического воспитания, поскольку построение примерных основных общеобразовательных программ дошкольного образования (далее ПООП ДО [3, 7, 11, 12]) в настоящий момент скорее ориентировано на социально-культурное и интеллектуальное развитие ребенка [1]; они не демонстрируют широкие возможности двигательной деятельности в прогрессировании психофизического развития детей [4, 5, 6].

Так, например, подчеркивая иерархию видов деятельности и ведущий ее тип, авторы ПООП ДО «Истоки» [7] в числе социально-личностного, познавательно-речевого, художественно-эстетического, физического развития отдают предпочтение общению, познанию, коммуникации, развивающей предметной деятельности, социальной игре (в самом широком аспекте, а не только подвижным играм). Более того, не создавая прецедента к активному освоению видов физической активности в данный период развития ребенка, мы упускаем возможности целевого развития способностей к спортивной деятельности (не стимулируем по Л.С. Выготскому развитие способностей в «зоне ближайшего развития»), и в результате приходится констатировать, что очень мало наблюдается двигательно-одаренных детей, пригодных в результате спортивного отбора к потенциальной рекордной деятельности [10, 13, 14, 15].

Принятый в 2013 году Федеральный государственный стандарт дошкольного образования установил совокупность основных требований к образовательной политике в этой сфере и определил структуру примерных программ дошкольного образования, разрабатываемых и утверждаемых дошкольными организациями самостоятельно в соответствии со Стандартом. В документе отмечается необходимость обеспечения вариативности и разнообразия содержания таких программ, указывается на реализацию возможности формирования программ различной направленности с учетом образовательных потребностей и способностей детей, на обеспечение преемственности образовательных программ дошкольного и начального общего образования. Следует утверждать, что в дошкольных учреждениях необходимо создавать переходную ступень для психического и физического развития детей и подготовке к школе будущих первоклассников средствами двигательной деятельности. Важными, на наш взгляд, для этого представляются упражнения из спортивных дисциплин, они могут быть включены в форме модулей, блоков в раздел программы, формируемый участниками образовательных отношений [2, 8, 15]. Вместе с тем, следует с некоторой осторожностью относиться к использованию соревновательного метода упражнений, чрезмерно интенсифицирующего двигательную деятельность [10, 13, 14].

С другой стороны, необходимо обеспечивать взаимосвязь программ дошкольного, начального общего и дополнительного образования. Так, например, в Федеральных стан-

дартах спортивной подготовки указывается, что в ряде дисциплин начальная подготовка начинается уже в 6 лет (спортивная, художественная гимнастика, синхронное плавание, акробатика). В Федеральных стандартах спортивной подготовки, утвержденных в 2020–2022 гг. возраст начала занятий во многих видах спорта снизился (футбол, теннис, плавание, скалолазание – 7 лет), хотя в большинстве видов спорта возраст начала занятий спортом по-прежнему 8-9 лет (баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон – 8 лет; легкая атлетика – 9 лет, и другие). В силу этого следует учесть многочисленные рекомендации исследователей по использованию в физическом воспитании дошкольников упражнений из различных спортивных дисциплин.

МЕТОДОЛОГИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В дошкольном возрасте исследователи предлагают использовать многие виды спорта для физического развития детей, рекомендуют различные формы, методы организации образовательного процесса, актуализируют подготовительно-тренировочную деятельность [2, 9, 10, 13, 14, 15]. В таблице 1 приведены рекомендации ряда авторов по результатам проведенного контент-анализа исследовательских работ. Необходимо принять во внимание, что использование упражнений из игровых видов спорта и гимнастики приемлемо для детей дошкольного возраста [2, 8]: оправданными являются упражнения из основной гимнастики, подвижных игр; адекватны возрасту и развитию дошкольника упражнения из ритмической, художественной гимнастики, акробатики, беговые упражнения из легкой атлетики [15], элементы широко распространенных спортивных игр (передача, ловля, школа мяча П.Ф. Лесгафта и др.). Дети в возрасте 5–7 лет легко осваивают координационные упражнения, упражнения на ловкость и точность, быстроту и гибкость. Недопустимо использование скоростно-силовых упражнений из борьбы и длительных упражнений на выносливость [13, 14].

Таблица 1 – Виды спорта, рекомендуемые различными исследователями в занятиях дошкольников

Группы видов спорта	Спортивная дисциплина, вид спорта / ФИО исследователя, год
Игровые индивидуальные	Теннис (Гаспарян Е.П., 2013; Журавлева А.Ю., 2014; Князева Т.И., 2005; Степанова М.Е., 2021; Чжан Сяоюань, 2012). Городки (Ковалевский А.К., 2005).
Игровые командные	Подвижные игры (Бауэр О.П., 2005; Вайсвалавичене В.Ю., 2015; Волошина Л.Н., 2001; Миникаева Н.В., 2009; Решетов Д.В., 2010; Сегал И.В., 2008; Сидорова М.В., 2006; Тощая Е.Н., 2011; Швалева Т.А., 2006). Баскетбол (Галимская О.Г., 2017; Сабуркина О.А., 2020). Футбол (Ермакова Ю.Н., 2010; Никонов В.Т., 2008; Завьялова Т.П., Стародубцева И.В., Колчанов Д.Ю., 2022). Минигандбол (Чепуркина А.А., 1997). Миниволлейбол (Иванова В.А., 2011).
Циклические	Легкая атлетика (Барабаш В.Г., 1999; Ветошкина Е.А., 2006; Германова А.А., 1999; Щепелев А.А., 2021). Плавание (Бетехтин Ю.О., 2010; Кисилева Н.В., 2007; Козлова О.С., 2015; Лобанова Ю.О., 2007; Овечкин Д.Г., 2008; Сими́на Т.Е., 2010; Герасимова Ю.С., 2009; Семенова С.С., 2000; Шмерко О.В., 2006).
Силовые и скоростно-силовые	Метание прицельное точное (Гурин В.В., 2002; Правдов Д.М., 2009; Юшкевич Д.Б., 2006). Общеразвивающие упражнения с дифференцированием мышечных усилий и доступным отягощением (Никуличева И.В., 2001; Колесникова Е.С., 2015; Котелевская А.В., 2010; Кувшинова О.А., 2003; Мухина М.П., 2003; Чайченко М.В., 2013; Черепов Е.А., 2002). Прыжки (Казанцева Н.В., 2015; Лукина Г.Г., 2003).
Сложнокоординационные эстетические	Гимнастика (Аллацкая Е.В., 2004; Беспашошникова С.Ю., 2006; Гусева Т.А., 2005; Игонова Е.С., 2017; Камышникова Е.Г., 2007; Мирошников А.А., 2000; Мунирова Е.А., 2020; Руденко С.А., 1999; Салтымакова Л.П., 2005; Хмельков А.Н., 2004). Художественная гимнастика (Кабасва, А.М., 2018; Калугина Г.К., 2003; Лемешева С.Г., 2000; Нигматулина Ю.Р., 2018; Новикова Л.А., 2004; Первеева В.А., 2003; Соболева Н.Ю., 1993; Цаплева Т.В., 2001). Хореография (Юнусова Е.Б., 2011; Ушакова Ю.В., 2001). Эстетическая гимнастика (Исаева А.И., 2007). Акробатика (Козин Е.А., 2008). Фигурное катание (Михеев Р.В., 2008). Синхронное плавание (Жданкина Е.Ф., 2009; Золотов В.Н., 2009; Шмерко О.В., 2006).

Группы видов спорта	Спортивная дисциплина, вид спорта / ФИО исследователя, год
Ритмические и танцевальные	Аэробика (Горбунова О.В., 2008; Зайцева М.А., 2015; Руденко Л.К., 2009). Фитнес (Филимонова О.С., 2008; Бренч С.В., 2012). Ритмика (Беспапошникова С.Ю., 2006; Горина Е.В., 2006; Дзержинская Л.Б., 1997; Дмитриева Т.А., 2011; Дрень О.Е., 2003; Золотова М.Ю., 2001; Казакова М.С., 2002; Колесникова Н.Н., 1999; Кузьменко М.В., 2002; Максимова С.Ю., 2002; Нечаева Т.Б., 2015; Попова Т.В., 1998; Рыкова Л.А., 2005; Фомина Н.А., 2004; Шарманова С.Б., 1995). Танцы, народные и балльные танцы (Греков Ю.А., 2015; Некрасов А.С., 2006; Погребная Е.А., 2003; Эйдельман Л.Н., 2009; Михалова И.В., 2015). Чирлидинг (Агеева М.С., 2021).
Единоборства	Борьба (Тычинин Н.В., 2011). Каратэ (Перекопская М.А., 2002; Коробейников П.В., 2013).
Модельно-конструкторские	Предметное конструирование (Коноваленко С.В., 2006; Кузнецова В.Е., 2016).
Прикладные	Туризм (Завьялова Т.П., 2000, 2022). Пожарно-спасательный спорт – «Юный пожарный» (В.С. Бедрин, 2015; Каплан Я.Б., 2009; Шалагинов В.Д., 2021). Полосы препятствий (Шалагинов В.Д., Германов Г.Н., Рипа М.Д., 2017, 2018, 2021).
Экстремальные	Скалолазание (нет исследований)

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить целесообразность включения упражнений из спортивных дисциплин в образовательную область дошкольников 5–7 лет (средний и старший дошкольный возраст) и содействовать совершенствованию программного материала образовательного направления «Физическое развитие» (в ПООП ДО «Истоки» – область «Физическая культура», «Здоровье» и «Безопасность»; в ПООП ДО «Радуга» – «Физическое развитие» и т. п.).

Задачи исследования:

1. Провести сравнительный анализ содержания примерных общеобразовательных программ дошкольного образования в контексте применения упражнений из различных спортивных дисциплин.
2. Разработать содержание образовательной программы дошкольного образования на основе применения упражнений на ограниченной и подвижной опоре в ползании, лазании, перелезании.
3. Экспериментально проверить эффективность разработанной программы дошкольного образования на основе применения спортивных упражнений в скалолазании посредством освоения базовых упражнений данной спортивной дисциплины.

Таблица 2 – Контент-анализ общеобразовательных программ дошкольного образования в вопросе использования упражнений из различных спортивных дисциплин в процессе физического развития и двигательной подготовки дошкольников 5–7 лет

Содержание двигательной деятельности	Название ПООП ДО			
	Степаненкова Э.Я., 2009	Истоки, 2013	Радуга, 2014	Детство, 2014
Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, порядковые, строевые (физическое воспитание)	+	+	+	+
Подвижные игры, в том числе на воздухе, закаливание, гигиена (физическое воспитание)	+	+	+	+
Циклические локомоции: ходьба, бег (легкая атлетика, скольжение на лыжах, бег на коньках, плавание)	+	+	+	+
Игровые групповые локомоции (футбол, баскетбол, хоккей)	+	+	+	+
Ациклические индивидуальные локомоции (теннис, бадминтон, настольный теннис, городки)	+	+	+	+
Ациклические локомоции в противоборстве (ушу, карате, борьба)	–	–	–	–
Ациклические локомоции с препятствиями: лазание, перелезание (скалолазание)	+	+	+	+
Метания на дальность и на меткость (легкая атлетика, городки, кегли, керлинг)	+	+	+	+
Скоростно-силовые локомоции: прыжки (легкая атлетика, фигурное катание)	+	–	–	+

Содержание двигательной деятельности	Название ПООП ДО			
	Степаненкова Э.Я., 2009	Истоки, 2013	Радуга, 2014	Детство, 2014
Упражнения на силу динамические и статические (спортивная гимнастика, акробатика, единоборства)	+	–	–	–
Упражнения на выносливость (бег, плавание, велосезда, самокат)	+	–	+	+
Упражнения на координацию и ловкость (игры, гимнастика, акробатика, фигурное катание, санки)	+	+	+	+
Ритмические и танцевальные упражнения (танцы, аэробика, чирлидинг, гимнастика)	+	+	+	–
Упражнения на гибкость (художественная, спортивная гимнастика, акробатика)	+	+	+	+

Контент-анализ общеобразовательных программ дошкольного образования показал, что рекомендуемые программы опосредованно, через игровую и здоровьесберегающую культурно-сообразную деятельность, но не целенаправленно, содействуют развитию физических способностей и раскрытию возможностей освоения жизненно важных двигательных умений и навыков детьми дошкольного возраста. Им лучше удаются движения, требующие проявления быстроты, координации и гибкости, так называемых актуальных (развитых по возрасту) способностей, но их сила и выносливость пока еще находятся в зоне потенциального развития. Необходимость активно развивать двигательный потенциал (физические способности, знания, умения, навыки) с одной стороны, и различное по направленности содержание двигательной активности в различных примерных программах дошкольного образования с другой порождают противоречие и выдвигают для решения проблему в связи с отсутствием спортивных методик оптимального управления физическим развитием в дошкольном возрасте. И, соответственно, ставят вопросы: целесообразно ли раннее включение в процесс физического воспитания упражнений из различных спортивных дисциплин? Упражнения из каких спортивных дисциплин получают одобрение у специалистов физкультурной сферы и воспитателей дошкольных образовательных учреждений как доступные, оказывающие обучающий, развивающий и воспитательный эффект?

Для объективизации поставленных вопросов была проведена экспертная оценка возможности включения упражнений из различных спортивных дисциплин в раздел программы, формируемый участниками образовательных отношений. Было привлечено 12 экспертов, предложено ранжировать отмеченные в таблице 1 виды спорта. По результатам экспертизы первые пять позиций заняли: 1) основная гимнастика; 2) подвижные игры; 3) ритмическая гимнастика; 4) базовые упражнения легкой атлетики; 5) базовые упражнения в плавании. Коэффициент конкордации Кендала (согласованности) составил $W=0,832$ ($P<0,01$). Как видим, специалисты с большой осторожностью включают упражнения различных спортивных дисциплин в программу физического воспитания дошкольников, несмотря на то, что в указанных программах они заявлены, декларированы и рекомендованы к использованию [3, 7, 11, 12].

Среди потенциально важных прикладных упражнений, способствующих комплексному проявлению физических качеств, следует выделить упражнения на ограниченной и подвижной опоре в ползании, переползании, лазании, перелезании, которые являются базовыми действиями к освоению спортивно-соревновательных упражнений скалолазания. Вид спорта скалолазание стал олимпийской дисциплиной и впервые присутствовал в программе Игр XXXII Олимпиады, Токио 2020 (+1). Эксперты определили значимость данной спортивной дисциплины со средним весом, из двадцати видов спорта скалолазание классифицировалось на десятом месте. Тем не менее, в силу прикладности, разнообразия действий и потенциального развивающего влияния на ребенка эти упражнения в объеме до 60% были включены в экспериментальную программу, в ее вариативную часть (формируемую участниками образовательных отношений), использовались на

каждом занятии в различных вариациях, сочетаниях, исполнении.

Главными целями программы стали:

1. Разносторонность физического развития (комплексное развитие прикладных физических качеств).
2. Расширение круга прикладных двигательных умений и навыков.
3. Формирование интереса к систематическим занятиям видом спорта скалолазание.

Содержание действий составили: ползание, лазание на четвереньках прямо, змейкой 6–10 м; проползание между, под предметами и вокруг них; на наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке (подтягиваясь руками); перелезание через несколько предметов подряд, через препятствия; ходьба на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под предметы, перелезание через них; пролезание в обруч; лазание по лесенке-стремянке, веревочной лестнице, канату, шесту; по гимнастической стенке вверх, вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо-влево; висы на канате, низкой и высокой перекладине; ходьба, повороты, приседания на ограниченной опоре, качающейся опоре; лазание по рукоходам; через полосы препятствий; и другие. В течение года варьировались условия выполнения двигательных заданий (состояние опоры – пол, скамейка, бревно, а также неподвижная, подвижная, ограниченная, качающаяся опора; усложнение исходных положений на опоре; высота снарядов; способы выполнения упражнений, изменение скорости, темпа и амплитуды движений; и прочее), обеспечивалась умеренная страховка.

В эксперименте приняло участие 20 детей в возрасте 7 лет. Из них были составлены 2 группы – экспериментальная (10 человек) и контрольная (10 человек). Для исследовательских массивов осуществлялась проверка гипотезы «Распределение не отличается от нормального». Однако первичные расчеты показали, что массивы данных не подчиняются нормальному распределению, в связи с чем, при расчетах использовался непараметрический критерий *U*-критерия Манна-Уитни. Анализ показал отсутствие достоверных различий в исходных данных.

Программа занятий в контрольной группе учитывала рекомендации научно-методической и программно-нормативной литературы. В ее содержание вошли доступные и интересные детям упражнения из основной гимнастики и подвижные игры.

В результате проведенного педагогического эксперимента выявлено положительное влияние экспериментальной программы на физические качества и двигательные умения детей дошкольного возраста (7 лет), хотя по ряду тестов не наблюдалось различий между экспериментальной и контрольной группой (оценивающих быстроту, скоростно-силовые способности, точность поражения цели в метаниях), тогда как в тестах на координацию движений, в оценке пространственных, временных и силовых параметров действия [9], характеризующих способность к перестройке движения в экстремальных условиях, в экспериментальной группе показатели оказались достоверно более высокими.

Таблица 3 – Показатели физической подготовленности и характеристика двигательных умений у дошкольников подготовительной группы (7 лет, мальчики) по окончании педагогического эксперимента ($X \pm \sigma$)

Педагогические тесты	Опытные группы		Статистика	
	ЭГ	КГ	U	P
Бег на 20 м, с	6,2±0,5	5,7±0,4	24	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастич. скамейке, кол-во раз	7±1	4±1	12	<0,01
Подъем туловища из И.П. лежа на спине за 30 сек, кол-во раз	13±2	7±1	9	<0,01
Наклон вперед из И.п. стоя на гимнастической скамье, см	–1±1	+3±1	11	<0,01
Прыжок в длину с места, см	96±12	108±14	31	>0,05
Метание малого мяча в цель, кол-во раз из 5 попыток, дистанция 3 м	2±1	2±1	48	>0,05
Фиксация И.п.: упор лежа на предплечьях, с (умение)	25±2	11±2	6	<0,01

Педагогические тесты	Опытные группы		Статистика	
	ЭГ	КГ	U	P
Фиксация И.п.: вис лежа на низкой перекладине, хват сверху, с (умение)	22±2	13±2	6,5	<0,01
Фиксация И.п.: стоя на одной, стопа другой прижата к колену, руки в сторону, с (умение)	10±2	4±1	9	<0,01
Тест фламинго (падений в мин), кол-во раз (умение)	8±1	13±2	16	<0,01
Шагающий тест Фукуда (отклонение от И.П.), см (умение)	55±11,2	73±17,4	24	<0,05
Гимнастическая скамья (повороты 360° за 20 с), кол-во раз (умение)	6±2	3±2	20	<0,05
Прыжок с вращением вокруг собственной оси, методика В. Старосты, °	345±35	215±40	8	<0,01

Примечание: Тесты взяты из ФС спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание». X – средние значения показателей в опытных группах, σ – среднее квадратическое отклонение; U – критерий Манна-Уитни, P – уровень значимости; α=95%, 99% – интервал доверительной вероятности. Выборочные средние арифметические несвязанных групп отличны, если при $n_1=10$ и $n_2=10$, уровне значимости различий α=95%, $U_{критический}=27 \geq U_{эмп}$, α=99% $U_{критический}=19 \geq U_{эмп}$.

ВЫВОДЫ

Экспериментальное исследование подтвердило возможность включения упражнений из спортивных дисциплин в процесс образовательной подготовки дошкольников 5–7 лет (средний и старший дошкольный возраст), когда оправданными и адекватными возрасту и развитию признаются упражнения игровых видов спорта, движения циклического характера, из сложнокоординационных спортивных дисциплин, и даже отдельные упражнения экстремального характера (скалолазание).

ЛИТЕРАТУРА

1. Быстрицкая Е.В. Когнитивно-двигательные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста : учеб. пособие / Е.В. Быстрицкая, И.Ю. Бурханова, Г.Н. Германов. – Москва : Нижний Новгород, 2022. – 162 с.
2. Волошина Л. Н. Влияние подвижных игр с элементами спорта на развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук 07 / Волошина Людмила Николаевна. – Екатеринбург, 2001. – 20 с.
3. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева [и др.]. – Санкт-Петербург : ДЕТСТВО ПРЕСС, 2014. – 352 с.
4. Завьялова Т.П. Методика обучения и воспитания в области дошкольного образования. Туризм в детском саду : учебное пособие для вузов / Т.П. Завьялова. – Москва : Юрайт, 2022. – 228 с.
5. Завьялова Т.П. Теория и методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: занятия футболом: учебное пособие для вузов / Т.П. Завьялова, И.В. Стародубцева, Д.Ю. Колчанов. – Москва : Юрайт, 2022. – 172 с.
6. Завьялова Т.П. Физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки и стопы средствами плавания : учебное пособие для вузов / Т.П. Завьялова. – Москва : Юрайт, 2022. – 184 с.
7. Истоки: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Л. А. Парамоновой. – Москва : Сфера, 2013. – 320 с.
8. Карасева, О.А. Включение упражнений со спортивной направленностью в программы дошкольного образования: теоретический анализ и обоснование / О.А. Карасева, Г.Н. Германов // Молодые ученые: материалы межрегионал. науч. конф., посвященной году науки и технологий РФ (РГУФКСМИТ, 14-15 апреля 2021 г.). – Москва, 2021. – С. 149–151.
9. Колесникова, Е.С. Формирование у детей старшего дошкольного возраста способностей к дифференцировке мышечных усилий в процессе физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Колесникова Екатерина Сергеевна. – Москва, 2015. – 24 с.
10. Перекопская, М.А. Педагогические условия формирования интереса у дошкольников к занятиям спортом (каратэ) : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Перекопская Мария Анатольевна. – Челябинск, 2002. – 17 с.
11. Радуга. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования / С.Г. Якобсон, Т.И. Гризик, Т.Н. Доронова [и др.]; науч. рук. Е. В. Соловьёва. – Москва : Просвещение, 2014. – 232 с.
12. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации / Э.Я. Степаненкова. – Москва : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009. – 96 с.

13. Степанова, М.Е. Формирование основ техники выполнения ударов у юных теннисистов 5-7 лет : автореф. дис. ... канд. пед. / Степанова Мария Евгеньевна. – Москва, 2021. – 22 с.
14. Тычинин, Н.В. Отбор и подготовка дошкольников к занятиям спортивной борьбой : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Тычинин Николай Викторович. – Санкт-Петербург, 2011. – 24 с.
15. Щепелев, А.А. Методика занятий легкой атлетикой с детьми 5-7 лет на основе интеграции образовательных областей программы детского сада : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Щепелев Александр Анатольевич. – Тамбов, 2021. – 24 с.

REFERENCES

1. Bystritskaya, E.V., Burkhanova, I.Yu. and Germanov, G.N. (2022), *Cognitive-motor games for children of preschool and primary school age: tutorial manual*, Moscow, Nizhny Novgorod.
2. Voloshina, L.N. (2001), *The influence of mobile games with sports elements on the development of motor abilities of children of older preschool age*, dissertation, Yekaterinburg.
3. Babaeva, T.I., Gogoberidze, A.G., Solntseva, O.V. et al (2014), *Childhood Exemplary Early Childhood Education Program*, Childhood press, St. Petersburg.
4. Zavyalova, T.P. (2022), *Methods of training and education in the field of preschool education. Tourism in kindergarten: textbook for universities*, Yurait, Moscow.
5. Zavyalova, T.P. (2022), *Theory and methodology of physical education in preschool institutions: football classes: a textbook for universities*, Yurait, Moscow.
6. Zavyalova, T.P. (2022), *Physical rehabilitation of preschoolers with posture and foot disorders by swimming aids: textbook for universities*, Yurait, Moscow.
7. Paramonova, L.A. (2013), *Origins: Approximate basic general education program of preschool education*, Sphere, Moscow.
8. Karaseva, O.A., Germanov, G.N. (2021), "Inclusion of sports-oriented exercises in early childhood education programs: theoretical analysis and rationale", *Young scientists: materials from a scientific conference*, Moscow, pp.149–151.
9. Kolesnikova, E.S. (2015), *Formation in older preschool children of abilities to differentiate muscle efforts in the process of physical education*, dissertation, Moscow.
10. Perekopskaya, M.A. (2002), *Pedagogical conditions for the formation of interest among preschoolers in sports (karate)*, dissertation, Chelyabinsk.
11. Jacobson, C.G., Grizik, T.I., Doronova, T.N. et al (2014), *Rainbow: Approximate basic educational program of preschool education*, Enlightenment, Moscow.
12. Stepanenkova, E.Ya. (2009), *Physical education in kindergarten. Program and Guidelines*, Mosaic-synthesis, Moscow.
13. Stepanova, M.E. (2021), *Formation of the basics of the technique of performing strikes in young tennis players 5-7 years old*, dissertation, Moscow.
14. Tychinin, N.V. (2011), *Selection and preparation of preschoolers for wrestling classes*, dissertation, St. Petersburg.
15. Shchepelev, A.A. (2021), *Methodology of athletics with children 5-7 years old on the basis of integration of educational areas of the kindergarten program*, dissertation, Tambov.

Контактная информация: genchay@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.05.2022

УДК 796.325

РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ У СТУДЕНТОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СРЕДСТВАМИ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ

Егор Александрович Горбунов, преподаватель, **Александр Владимирович Горбунов**, доцент, **Маргарита Сергеевна Виницу**, старший преподаватель, **Ольга Федоровна Крикунова**, доцент, **Антон Денисович Хлыбов**, студент, *Волгоградский государственный технический университет, Волгоград*

Аннотация

В статье поднимается вопрос влияния силовых упражнений тяжелой атлетики на скоростно-силовые качества волейболистов студенческой команды. Цель исследования – изучить влияние си-