

УДК 796.413/.418

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ И ФУНКЦИОНАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК 5-8 ГОДОВ ЖИЗНИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Наталья Сергеевна Кирьяш, аспирант,

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта (СибГУФК),
г. Омск*

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы особенностей формирования двигательных и функционально-двигательных способностей девочек 5-8 года жизни, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах по спортивной гимнастике. В свою очередь обучение гимнастическим упражнениям, акробатическим элементам должно происходить своевременно с развитием двигательных и функционально-двигательных способностей, что приведет к положительному переносу навыков. Выявлена не готовность девочек к освоению гимнастических элементов вследствие несформированности жизненно важных двигательных навыков. При выполнении элементов занимающиеся допускают ошибки связи с этим обучение упражнениям требуют большего времени. Таким образом, на спортивно-оздоровительном этапе следует уделять особое внимание освоению и формированию жизненно важных двигательных навыков, что будет способствовать в дальнейшем обучению гимнастическим упражнениям за более короткий период и с наименьшими ошибками.

Ключевые слова: двигательная подготовленность, функционально-двигательная, дети, спортивная гимнастика, спортивно-оздоровительный этап, акробатика, упражнения, элементы.

FORMATION OF MOTOR AND FUNCTIONAL-MOTOR SKILLS AMONG GIRL AGED 5-8 YEARS OLD ENGAGED IN SPORTS GYMNASTICS

*Natalya Sergeevna Kiryash, the post-graduate student,
Siberian State University of Physical Education Russia, Omsk*

Annotation

In the article, the questions of features of the motor and functional motor abilities formation among the girls aged 5-8 years, which are engaged in artistic gymnastics, are considered. In turn, the training to gymnastic exercises, acrobatic exercises has to happen in due time to develop motor and functional motor abilities, that will lead to positive transfer of skills. The absence of readiness of girls for doing the gymnastic elements has been revealed, owing to lack of formation of the vital movement skills. When performing the elements, the engaged make mistakes, in connection with it, the training to exercises demands more time. Thus, at the sports stage it is necessary to pay special attention to development and formation of the vital movement skills that will promote further training in gymnastic exercises for shorter period and with less number of mistakes.

Keywords: motor readiness, functional and motor, children, artistic gymnastics, sports stage, acrobatics, exercises, elements.

ВВЕДЕНИЕ

Качество освоения гимнастических упражнений зависит от уровня двигательной подготовленности детей. В свою очередь особое внимание заслуживает тот факт, что на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки должно происходить целенаправленное формирование двигательного представления и разучивание упражнения до уровня двигательного умения и управления ими на всех этапах обучения [1]. Обучение акробатическим элементам, упражнениям на снарядах возможно при условии наличия у занимающихся сформированной базы основных движений гимнастики, освоение которых, в свою очередь, создаст условия для перехода на следующий этап подготовки.

Для проблемной ситуации, сложившейся на современном этапе характерно наличие противоречий между необходимостью качественного освоения гимнастических упражнений в соответствии с каждым этапом подготовки и несформированностью базы жизненно важных двигательных навыков у преобладающего большинства дошкольников, что

затрудняет освоение базовых элементов гимнастики на уже спортивно-оздоровительном этапе.

Цель исследования – выявление особенностей формирования двигательных и функционально-двигательных способностей девочек 5-8 лет, занимающихся спортивной гимнастикой на спортивно-оздоровительном этапе.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогическое тестирование по методике А.И. Кравчука (1998) двигательной (движения руками, движения ногами, ходьба, бег, равновесие, лазание) и функционально-двигательной (дифференцировка пространственных параметров, ориентационные способности, координационные способности) подготовленности [1]; методы математической статистики.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось в период с сентября 2017 г. по декабрь 2018 г. на базе БУ ДО СДЮСШОР № 25 г. Омска. Оценка физической подготовленности проводилось в сентябре (исходные данные (И1)) и январе (промежуточные (П)) 2017 г., мае (конечные данные (К)) и сентябре (исходные данные (И2)) 2018 г. В исследование приняли участие 35 девочек 5-8 лет спортивно-оздоровительных групп, в лонгитудинальном исследовании – 23 девочки (5 лет – 5 чел., 6 лет – 12, 7-8 лет – 6).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Изучение динамики показателей двигательной и функционально-двигательной подготовленности девочек выявило (таблица 1):

- на начало первого года эксперимента (И1) низкий уровень развития на 5-6 лет в пяти движениях (движения ногами, ходьба, бег, равновесие и лазание) и всех способностях, в 6-7 лет – в двух движениях (ходьба и равновесие) и двух способностях (дифференцировка пространственных параметров, координационные способности);
- в середине первого года эксперимента (П) 5-6 лет – сохранение низкого уровня развития в одном движении (ходьба) и двух способностях (дифференцировка пространственных параметров, координационные способности), 6-7 лет – в одном движении (равновесие) и одной способности (координационные способности). Выявлено снижение на 7-м году жизни показателей в развитии ориентационных способностей;
- по окончании первого года эксперимента (К) сохранение низкого уровня развития отмечено у всех девочек в ориентационных способностях, а также на 5-м году жизни – в двух движениях (ходьба и бег) и на 7-м году жизни – в координационных способностях. Выявлено снижение уровня развития в дифференцировке пространственных параметров в 6-7 лет;
- на начало второго года эксперимента (И2) выявлено снижение качества выполнения контрольных упражнений на 5-м году жизни в движениях руками, а также снижение и сохранение низкого уровня развития у всех девочек в дифференцировке пространственных параметров.

Сравнительный анализ среднегрупповых показателей двигательной и функционально-двигательной подготовленности (И1-П, П-К, К-И2) выявил, как правило, отсутствие достоверных изменений (таблица 2). В течение эксперимента отмечено сохранение высокой и значительной неоднородности группы в каждом возрасте в дифференцировке пространственных параметров, а также на 5-м году жизни – в движениях руками, ходьбе и равновесии, на 6-м году – в движениях ногами, беге, равновесии и лазании. В отдельных показателях в течение года в каждом возрасте отмечалось повышение однородности группы. Таким образом, организация тренировочных занятий предполагает деление девочек на две возрастные подгруппы (5-6-й и 7-й годы жизни), внутри которых они дополнительно распределяются в средне-сильную и средне-слабую группы, состав которых

определяется с учетом освоения каждого гимнастического упражнения.

Таблица 1 – Количество девочек 5-8 года жизни спортивно-оздоровительных групп, имеющих возрастной уровень развития двигательных и функционально-двигательных способностей по спортивной гимнастике

Подготовленность	Показатели	Возраст, год	И1	П	К	Возраст, год	И2
Двигательная	Движения руками	5-й	0	3	3	6-й	4
		6-й	6	8	11	7-й	8
		7-8-й	3	4	5	8-й	4
	Движения ногами	5-й	0	3	4	6-й	3
		6-й	5	7	11	7-й	5
		7-8-й	3	3	3	8-й	4
	Ходьба	5-й	0	2	1	6-й	3
		6-й	1	2	10	7-й	6
		7-8-й	2	3	4	8-й	4
	Бег	5-й	1	2	2	6-й	5
		6-й	2	8	6	7-й	8
		7-8-й	3	4	5	8-й	4
Функционально-двигательная	Дифференцировка пространственных параметров	5-й	2	2	4	6-й	2
		6-й	2	1	2	7-й	3
		7-8-й	0	0	1	8-й	1
	Ориентационные способности	5-й	2	4	5	6-й	5
		6-й	2	7	12	7-й	8
		7-8-й	3	4	5	8-й	4
	Координационные способности	5-й	0	0	0	6-й	2
		6-й	5	5	6	7-й	7
		7-8-й	1	1	2	8-й	3

Таблица 2 – Среднегрупповые показатели двигательных и функционально-двигательных способностей девочек 5-8 года жизни спортивно-оздоровительных групп по спортивной гимнастике

Подготовленность	Показатели	Возраст	И1		П		К		И2	
			$x_{cp} \pm \sigma$	V	$x_{cp} \pm \sigma$	V	$x_{cp} \pm \sigma$	V	$x_{cp} \pm \sigma$	V
Двигательная	Движения руками, балл	5-й	1,0±0,1	10	1,6±1,1	68	2,0±1,0	50	1,6±0,5	31
		6-й	1,6±0,9	56	1,8±0,7	38	2,8±0,6	21	1,8±0,8	44
		7-8-й	1,8±1,3	72	2,2±1,3	59	2,6±0,5	19	2,7±0,6	22
	Движения ногами, балл	5-й	0,8±0,4	50	1,8±1,0	55	2,0±0,7	35	1,8±1,1	61
		6-й	1,5±0,9	60	1,8±1,0	55	2,4±0,7	29	1,7±0,8	47
		7-8-й	1,8±1,3	72	2,2±1,1	50	1,8±0,8	44	3,0±0,1	3
	Ходьба, балл	5-й	0,6±0,5	83	1,2±0,8	66	1,2±0,4	33	2,0±1,0	50
		6-й	0,8±0,6	75	1,3±0,7	5	1,9±0,5	26	1,8±0,6	33
		7-8-й	1,2±0,8	66	1,6±0,9	56	2,2±0,8	36	2,7±0,6	22
	Бег, балл	5-й	0,8±0,7	87	1,3±1,2	92	1,4±0,5	35	2,4±0,5	20
		6-й	1,1±0,8	72	2,0±0,9	45	1,7±0,8	57	2,2±0,8	36
		7-8-й	1,4±1,3	92	2,0±0,7	35	2,4±0,5	20	2,0±0,2	10
	Равновесие, с	5-й	5,5±5,1	92	6,3±4,4	69	7,7±3,8	49	9,6±6,0	63
		6-й	5,6±4,1	73	5,5±3,3	60	8,4±4,7	55	15,2±11,5	75
		7-8-й	3,2±2,7	8	8,8±5,6	63	9,5±5,1	53	26,7±12,9	48

	Лазание, балл	5-й	1,5±0,6	40	1,8±0,4	22	2,4±0,5	20	2,0±0,7	35
		6-й	1,2±0,9	75	1,6±0,5	31	2,3±0,5	21	2,5±0,7	28
		7-8-й	2,0±1,0	50	2,2±0,8	36	2,6±0,5	19	3,0±0,1	3
		P ₀ >0,05(I1-II)		P ₀ >0,05 (II-K)		P₀<0,05 (I1-K)		P ₀ >0,05(K-II2)		
Функцио- нально- двигатель- ная	Дифференцировка пространственных параметров, см	5-й	6,4±6,0	93	6,7±4,8	71	9,6±5,4	56	15,5±12,0	77
		6-й	12,9±5,3	41	10,4±6,0	57	11,7±5,5	37	6,6±3,5	53
		7-8-й	15,0±9,6	64	12,8±8,3	64	10,9±6,9	63	9,8±5,2	53
	Ориентационные способности, с	5-й	29,0±10,6	36	26,4±7,2	27	28,4±7,0	24	21,9±3,1	14
		6-й	33,3±4,0	12	26,0±5,0	19	21,8±5,1	23	22,1±4,8	21
			P ₀ < 0,01 (I1-II)		P ₀ >0,05(II-K)		P₀<0,01 (I1-K)		P ₀ >0,05(K-II2)	
		7-8-й	29,6±6,1	20	24,3±6,5	26	23,0±7,6	33	19,2±4,7	24
	Координационные способности, град	5-й	156,0±26,8	17	209,4±43,0	20	210,0±42,4	20	192,8±26,8	13
		6-й	184,6±28,3	15	218,8±43,6	22	220,8±45,2	20	236,0±51,3	21
			P ₀ < 0,05 (I1-II)		P ₀ >0,05(II-K)		P ₀ >0,05(I1-K)		P ₀ >0,05(K-II2)	
7-8-й	198,0±51,2	25	226,2±74,7	33	231,8±65,7	24	320,7±60,8	18		
Примечание. I1, I2, П, К – исходные (I1 – осень 2017-2018 гг., I2 – осень 2018-2019 гг.), промежуточные и конечные данные; V, % – коэффициент вариации.										

Примечание. И1, И2, П, К – исходные (И1 – осень 2017-2018 гг., И2 – осень 2018-2019 гг.), промежуточные и конечные данные; V, % – коэффициент вариации.

В связи, с чем планирование содержания тренировочных занятий должно осуществляться с учетом создания наиболее благоприятных средовых условий для формирования жизненно важных двигательных навыков [3]. Вследствие отсутствия организованных занятий физическими упражнениями в каникулярный период, невыполнения детьми рекомендаций, данных родителям по окончании учебного года, отмечено повышение неоднородности групп на 5-м году жизни – в четырех движениях (движения ногами, ходьба, равновесие, лазание), на 6-м году жизни – в пяти движениях (движения руками и ногами, ходьба, равновесие, лазание), на 5-м и 6-м годах жизни – в дифференцировке пространственных параметров.

Анализ интенсивности роста двигательных способностей(у.е.) на основе сопоставления темпов роста по Броуди (W, %) выявил умеренный и ускоренный рост в развитии (таблица 3).

Из таблицы 3 следует:

- в середине первого года эксперимента (П) у всех девочек в ходьбе и беге, а также на 5-м году жизни в движениях руками и ногами, на 6-м году жизни – в лазании и 7-м году жизни – в равновесии.
- по окончании первого года эксперимента (К) их сохранение у всех девочек в лазании, в ходьбе на 6-м и 7-м годах жизни, а также наличие на 5-м году жизни в равновесии, на 6-м г году жизни – в движениях руками и ногами, равновесии;
- на начало второго года эксперимента (И2) сохранение в ходьбе и беге на 6-м году жизни, а также наличие на 6-м и 7-м годах жизни, движениях руками – на 7-м и 8-м годах жизни, движениях ногами и лазании – на 8-м году жизни.

В развитии функционально-двигательных способностей умеренный и ускоренный рост отмечен:

- по окончании четырех месяцев занятий в координационных способностях на 5-м и 6-м годах жизни, ориентационных способностях на 6-м и 7-м годах жизни, в дифференцировке пространственных параметров на 7-м году жизни;
- на начало второго года эксперимента в ориентационных способностях на 6-м и 8-м годах жизни, в дифференцировке пространственных параметров на 7-м году жизни, координационных способностях – на 8-м году жизни.

Несмотря на наличие благоприятных периодов к средовым воздействиям следует отметить, что развития двигательных и функционально-двигательных способностей отмечено не было (см. таблицы 1 и 2). В связи, с чем можно констатировать несоответствие средовых воздействий, организованных в процессе физического воспитания детей, возрастным особенностям развития в предыдущий возрастной период. В частности, низкий уровень вестибулярной устойчивости сказался на освоении таких гимнастических

упражнений, как гимнастический мост, стойки на голове и лопатках, что в будущем ведет к возникновению грубых ошибок при выполнении упражнений на уменьшенной площади опоры (например, ходьба по бревну на полупальцах, руки в стороны).

Таблица 3– Темпы роста по Броуди (W, %) и интенсивность роста (у.е.) двигательных и функционально-двигательных способностей девочек 5-8 годах жизни. спортивно-оздоровительных групп по спортивной гимнастике

Подготовленность	Показатели / Эксперимент	Годы жизни	W (%)		Годы жизни	W (%)	Годы жизни	У.е.		Годы жизни	У.е.	
			I	II				I	II			
		Предварительный			Основной			Предварительный			Основной	
Двигательные	Движения руками, балл	5-й	46,2	22,2	6-й	-22,5	5-й	1,5	0,7	6-й	-0,7	
		6-й	11,8	43,5	7-й	-43,5	6-й	0,4	1,3	7-й	1,3	
		7-й	20,0	20,0	8-й	50,0	7-й	0,7	-0,7	8-й	1,7	
	Движения ногами, балл	5-й	76,9	3,8	6-й	-10,5	5-й	2,5	0,1	6-й	-0,3	
		6-й	18,2	28,6	7-й	-34,1	6-й	0,7	1,1	7-й	-1,3	
		7-й	20,0	-20,0	8-й	50,0	7-й	0,7	-0,7	8-й	1,7	
	Ходьба, балл	5-й	66,7	8,0	6-й	50,0	5-й	1,6	0,2	6-й	1,2	
		6-й	47,6	37,5	7-й	-5,4	6-й	1,6	1,2	7-й	-0,2	
		7-й	28,6	31,6	8-й	20,4	7-й	1,1	1,2	8-й	0,8	
	Бег, балл	5-й	40,0	15,4	6-й	52,6	5-й	1,1	0,4	6-й	1,5	
		6-й	58,1	-16,2	7-й	25,6	6-й	1,7	-0,5	7-й	0,8	
		7-й	35,3	18,2	8-й	-22,2	7-й	1,4	0,7	8-й	-0,9	
	Равновесие, с	5-й	13,6	20,0	6-й	22,0	5-й	0,7	1,1	6-й	1,2	
		6-й	-1,8	41,7	7-й	57,6	6-й	-0,1	1,2	7-й	1,7	
		7-й	93,3	7,7	8-й	95,0	7-й	1,4	0,7	8-й	0,9	
	Лазание, балл	5-й	18,2	28,6	6-й	-18,2	5-й	0,8	1,3	6-й	-0,8	
		6-й	28,6	35,9	7-й	8,3	6-й	1,2	1,5	7-й	0,3	
		7-й	9,5	16,7	8-й	14,3	7-й	0,7	1,2	8-й	1,1	
	замедленный рост (<1,0 у.е.)							5-й	2	4	6-й	3
								6-й	3	0	7-й	4
								7-й	3	4	8-й	3
	умеренный рост (≥1,0 у.е.)							5-й	1	2	6-й	2
								6-й	1	5	7-й	1
								7-й	3	2	8-й	1
ускоренный рост (≥1,5 у.е.)							5-й	3	0	6-й	1	
							6-й	2	1	7-й	1	
							7-й	0	0	8-й	2	
Функционально-двигательные	Дифференцировка пространственных параметров, см	5-й	4,6	35,6	6-й	47,0	5-й	0,2	1,2	6-й	1,6	
		6-й	-21,5	-39,4	7-й	-55,7	6-й	-0,6	1,0	7-й	-1,4	
		7-й	-15,8	-16,0	8-й	-10,6	7-й	-1,1	-1,1	8-й	-0,8	
	Ориентационные способности, с	5-й	-9,4	7,3	6-й	-25,8	5-й	-0,7	-0,5	6-й	-1,8	
		6-й	-24,6	-17,6	7-й	1,4	6-й	-1,7	-1,2	7-й	0,1	
		7-й	-19,7	-5,5	8-й	-18,0	7-й	-1,4	-0,4	8-й	-1,3	
	Координационные способности, град	5-й	29,2	0,3	6-й	-9,0	5-й	2,3	0,1	6-й	-0,7	
		6-й	17,0	0,9	7-й	6,7	6-й	2,1	0,1	7-й	0,8	
		7-й	13,3	3,1	8-й	31,3	7-й	0,8	0,2	8-й	2,0	
замедленный рост (<1,0 у.е.)							5-й	2	3	6-й	2	
							6-й	1	2	7-й	2	
							7-й	1	2	8-й	1	
умеренный рост (≥1,0 у.е.)							5-й	0	0	6-й	0	
							6-й	0	1	7-й	1	
							7-й	2	1	8-й	1	
ускоренный рост (≥1,5 у.е.)							5-й	1	0	6-й	1	
							6-й	2	0	7-й	0	
							7-й	0	0	8-й	1	

Обращают внимание исследования А.И. Кравчука (1998) и М.П. Мухиной (2017), согласно которым благоприятным периодом в развитии двигательных способностей является 5-й и 6-й год жизни, функционально-двигательных способностей – 5-й и 7-й год жизни [2, 4]. При этом организация внешних средовых воздействий с учетом возрастных

особенностей, интересов и потребностей детей позволяет формировать и совершенствовать двигательные способности в период неблагоприятный для их развития (7-8-й годы жизни). Что касается, результатов, представленных в данной статье, то они свидетельствуют о задержке в развитии двигательных и функционально-двигательных способностей у преобладающего числа девочек и возможности достижения возрастных нормативов только спустя год специализированных занятий. Следует отметить несформированность жизненно важных двигательных навыков в ходьбе и беге, тогда как данный навык должен быть сформирован в предыдущий возрастной период.

Изучение высоких корреляционных связей ($r > 0,7$) двигательных способностей детей выявил рассогласование в их развитии в каждом возрастном периоде, на 5-м году жизни – сохранение связей отмечено в двигательной подготовленности движениях ногами-движениях руками, ходьбе и равновесии в функционально-двигательной подготовленности дифференцировка пространственных параметров-ориентационные способности; на 7-м году жизни: движениях руками – движениях ногами, ходьбе, движениях ногами – беге, беге – равновесии, функционально-двигательной подготовленности координационные способности – дифференцировка пространственных параметров (таблица 4). Полученные данные свидетельствуют о необходимости подбора тренировочных заданий с направленностью на развитие каждой двигательной способности в отдельности с учетом межвидовых корреляционных связей на 5-м и 6-м годах жизни – равновесии, движениях руками – координационных способностей; на 7-8-м году жизни – координационные способности с движениями руками, ходьбой и бегом.

- в середине первого года эксперимента (П) у всех девочек в ходьбе и беге, а также на 5-м году жизни в движениях руками и ногами, на 6-м году жизни – в лазании и 7-м году жизни – в равновесии.

- по окончании первого года эксперимента (К) их сохранение у всех девочек в лазании, в ходьбе на 6-м и 7-м годах жизни, а также наличие на 5-м году жизни в равновесии, на 6-м году жизни – в движениях руками и ногами, равновесии;

- на начало второго года эксперимента (И2) сохранение в ходьбе и беге на 6-м году жизни, а также наличие на 6-м и 7-м годах жизни, движениях руками – на 7-м и 8-м годах жизни, движениях ногами и лазании – на 8-м году жизни.

В развитии функционально-двигательных способностей умеренный и ускоренный рост отмечен:

- по окончании четырех месяцев занятий в координационных способностях на 5-м и 6-м годах жизни, ориентационных способностях на 6-м и 7-м годах жизни, в дифференцировке пространственных параметров на 7-м году жизни;

- на начало второго года эксперимента в ориентационных способностях на 6-м и 8-м годах жизни, в дифференцировке пространственных параметров на 7-м году жизни, координационных способностях – на 8-м году жизни.

Особенности развития двигательных способностей и функционально-двигательных способностей в каждом возрасте определялись на основе:

- сравнительного анализа двигательной, физической и функционально-двигательной подготовленности детей (учитывалось количество детей, имевших по окончании учебного года нормативный уровень развития двигательных способностей, соответствующий возрасту);

- учета сенситивных периодов развития двигательных действий, физических качеств и функционально-двигательных способностей;

- учета достоверных корреляционных связей с высоким коэффициентом корреляции ($r > 0,7$), имевших место как внутри вида подготовки (между показателями двигательной и функционально-двигательной подготовленности), так и между видами подготовки (между всеми показателями).

Таблица 4 – Корреляционные взаимосвязи ($r>0,7$) двигательной и функционально-двигательной подготовленности девочек 5-8 годах жизни спортивно-оздоровительных групп по спортивной гимнастике

Подготовленность	Показатели	Годы жизни	И1	П	К	Годы жизни	И2
Двигательная	Движения руками (ДР)	5-й	Б (0,8)	ДН (0,9), Х (0,8), Р (0,7)	ДН (0,7), Л (0,9)	6-й	-
		6-й	-	-	-	7-й	-
		7-й	ДН (0,8), Х (0,7), Л (0,7)	ДН (0,8)	ДН (0,8), Х (0,7), Р (0,8)	8-й	-
	Движения ногами (ДН)	5-й	-	Х (0,7), ДР (0,9), Р (0,7)	Х (0,7)	6-й	-
		6-й	-	-	-	7-й	-
		7-й	ДР (0,8), Х (0,9), Б (0,9), Р (0,7)	ДР (0,8)	ДР (0,8), Х (0,7), Б (0,7)	8-й	-
	Ходьба (Х)	5-й	Р (0,9)	ДН (0,7), ДР (0,8), Б (0,8)	ДН (0,7), Р (0,8)	6-й	-
		6-й	-	-	-	7-й	-
		7-й	ДР (0,7), ДН (0,9), Б (0,9), Р (0,9)	-	ДР (0,7), ДН (0,7)	8-й	-
	Бег (Б)	5-й	Л (0,7)	Х (0,8)	-	6-й	Л (0,7)
		6-й	Р (0,8)	-	ДН (0,7)	7-й	-
		7-й	Р (0,9), ДН (0,7), Х (0,9)	Р (0,8)	-	8-й	-
	Равновесие (Р)	5-й	Х (0,9)	ДР (0,7), ДН (0,7)	Х (0,8)	6-й	-
		6-й	-	-	ДР (0,7)	7-й	-
		7-й	Б (0,8), Х (0,9)	Б (0,8)	-	8-й	-
	Лазание (Л)	5-й	Б (0,7)	-	ДР (0,9)	6-й	-
		6-й	-	-	-	7-й	-
		7-й	ДР (0,7)	-	-	8-й	-
Функционально-двигательная	Дифференцировка пространственных параметров, (ДПП)	5-й	ОС (0,8)	ОС (0,7)	-	6-й	-
		6-й	-	-	-	7-й	-
		7-й	ОС (0,9)	-	-	8-й	ОС (0,9)
	Ориентационные способности, (ОС)	5-й	ДПП (0,8)	ДПП (0,7)	-	6-й	-
		6-й	-	-	-	7-й	-
		7-й	-	-	-	8-й	-
	Координационные способности, (КС)	5-й	-	-	-	6-й	-
		6-й	-	-	-	7-й	-
		7-й	ДПП (0,8)	ДПП (0,7)	-	8-й	-
Двигательная -функционально-двигательная	5-й	ДР-КС (0,9)	-	Р-КС (0,7)	6-й	Р-КС (0,7)	
	6-й	-	-	-	7-й	ДР-КС (0,7)	
	7-й	ДР-КС (0,7), Х-КС (0,7), Б-КС (0,7), ДН-КС (0,9)	-	ДР-КС (0,8)	8-й	Х-КС (0,8) Б-КС (0,7), Р-КС (0,9)	

К возрастным особенностям развития двигательных и функционально-двигательных способностей девочек спортивно-оздоровительных групп первого года обучения следует отнести (таблица 5):

– на 5-6-м году жизни смену оптимизации (оптимизация-более половины дошкольников имеют возрастные нормативы в развитии двигательных способностей в период их умеренного или ускоренного роста), в развитии движений руками и ногами, лазании резервным развитием (резервное развитие-имеет место в случае расширения периода ее умеренного или ускоренного роста в сравнении с возрастными особенностями развития; сохранение на начало учебного года

возрастного уровня в развитии двигательной способности у более половины дошкольников), когда отмечено повышение качества выполнения контрольных упражнений; переход из оптимизации в развитии в движениях руками и ногами, в первые четыре месяца занятий, в суммарное накопление (суммарное накопление количественных воздействий в предыдущие годы, создавших условия для качественных изменений – наличие у более половины дошкольников возрастного уровня развития двигательной способности в период ее замедленного роста, при этом в предыдущей возрастной (сенситивный) период ее развитие не отмечалось) количественных воздействий в последующие пять месяцев занятий, что, в свою очередь, сказалось на их резервном развитии и сохранении на начало учебного года возрастного уровня развития у более половины девочек, не смотря на наличие неблагоприятного периода в их развитии;

– на 6-7-м годах жизни сохранение оптимизации в развитии ходьбы, лазания, переходом суммарного накопления в резервное развитие в беге и координационных способностях, а также резервным развитием на 7-м году жизни движений руками и лазания;

– на 7-8-м годах жизни смену суммарного накопления в развитии движений руками и ногами, лазания на резервное развитие на 8-м году жизни.

Таблица 5 – Особенности развития двигательных и функционально-двигательных способностей девочек 6-8 годах жизни спортивно-оздоровительных групп по спортивной гимнастике

Годы жизни	Период	Оптимизация	Суммарное накопление	Годы жизни	Период	Резервное развитие
5-й	И1-П	ДР, ДН	Л	6-й	К-И2	ДР, ДН, Л, Р, ОС, Б, Х
	П-К	Р, Л	ДР, ДН			
6-й	И1-П	Х, Л	Б, КС	7-й	К-И2	ДР, Х, Л, Б, ОС, КС
	П-К	ДР, Х, Л, ДН	Б, КС			
7-й	И1-П	Б	ДР, ДН, Л, ДПП	8-й	К-И2	ДР, ДН, Х, Б, Л, ОС, КС
	П-К	Х, Л	ДР, ДН, Б			

Примечание: ДР – движения руками, ДН – движения ногами, Х – ходьба, Б – бег, Л – лазание, Р – равновесие, ДПП – дифференцировка пространственных параметров, ОС – ориентационные способности, КС – координационные способности.

В свою очередь полученные данные частично согласуются с данными исследований М.П. Мухиной относительно развития двигательных и функционально-двигательных способностей в условиях комплексного физического воспитания [3], отражая, при этом, специализированную направленность тренировочных занятий спортивной гимнастикой.

ВЫВОДЫ

1. Развитие двигательных способностей и функционально-двигательных способностей девочек, занимающихся в спортивно-оздоровительной группе по спортивной гимнастике, следует осуществлять накануне благоприятных периодов или накануне ускоренного и умеренного темпов роста на 5-м и 6-м годах жизни.

2. В развитии двигательных способностей и функционально-двигательных способностей девочек занимающихся на первом году занятий спортивно-оздоровительных групп по спортивной гимнастике отмечается суммарное накопление и оптимизация в развитии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анцыперов, В.В. Концептуальные аспекты системы начального обучения юных гимнастов технике двигательных действий / В.В. Анцыперов, Е. Ю. Лалаева // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 8. – С. 42-46.
2. Кравчук, А.И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (научно-методические и организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания) : монография / А.И. Кравчук. – Новосибирск : [б.и.], 1998. – 136 с.
3. Кирьяш, Н.С. К вопросу о готовности детей 4-6 лет к освоению прикладных гимнастических упражнений / Н.С. Кирьяш // Вестник Томского государственного университета. – 2018. – № 434. – С.149-154.

4. Мухина, М.П. Педагогическая система физического воспитания детей дошкольного возраста : монография / М.П. Мухина ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск : [б.и.], 2017. – 167 с.

REFERENCES

1. Antsyperov, V.V. and Lalayeva, E.Yu. (2010), "Conceptual aspects of the system of elementary education of young gymnasts to technology of physical actions", *Theory and practice of physical culture*. No. 8, pp. 42-46.
2. Kravchuk, A.I. (1998), *Physical training of children of early and preschool age, monograph*, Novosibirsk.
3. Kiryash, N.S. (2018), "To the question of readiness of children of 4-6 years for development of applied gymnastic exercises", *Tomsk state university journal*, No. 434, pp. 149-154.
4. Mukhina, M.P. (2017), *Pedagogical system of physical training of children of preschool age, monograph*, Omsk.

Контактная информация: natasha_240892@mail.ru

Статья поступила в редакцию 13.02.2019

УДК 796.011

СООТНОШЕНИЕ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РОССИЙСКИХ И КИТАЙСКИХ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ДАЛЬНЕВОСТОЧНОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

*Евгения Дмитриевна Коваль, преподаватель,
Елена Евгеньевна Перепелица, кандидат педагогических наук, доцент,
Вячеслав Григорьевич Тютюков, доктор педагогических наук, профессор,
Дальневосточный федеральный университет (ДВФУ), Владивосток*

Аннотация

Статья посвящена соотношению уровней физической подготовленности российских и китайских студентов первокурсников обучающихся в Дальневосточном федеральном университете. В исследовании применялась методика Г.Л. Апанасенко и общедоступные тесты, принятые в практике тестирования используемого для оценки подготовленности студентов ДВФУ.

Ключевые слова: физическая подготовленность, физическое здоровье, двигательные способности, российские и китайские студенты.

RATIO OF LEVELS OF PHYSICAL READINESS OF RUSSIAN AND CHINESE STUDENTS AT THE FAR EASTERN FEDERAL UNIVERSITY

*Evgenia Dmitrievna Koval, the teacher,
Elena Evgenievna Perepelitsa, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Vyacheslav Grigorievich Tyutyukov, the doctor of pedagogical sciences, professor,
Far Eastern State Federal University, Vladivostok*

Annotation

The article is devoted to the ratio between the levels of physical readiness of Russian and Chinese first-year students at the Far Eastern Federal University. The study used technique of G.L. Apanasenko and publicly available tests adopted in the practice of testing, being used to assess the readiness of FEPU students.

Keywords: physical readiness, physical health, motor abilities, Russian and Chinese students.

ВВЕДЕНИЕ

Дальневосточный федеральный университет ежегодно на разные формы и направления подготовки зачисляет примерно 600–800 граждан более чем из 50 государств мира. Ныне доля иностранных студентов в ДВФУ составляет около 13% от общего контингента обучающихся [2]. С каждым учебным годом общее число иностранных студентов в ДВФУ