

3. Kodaneva, L.N. (2011), "Improving the efficiency of physical education of students in school", *Health saving education*, No. 5, pp. 106-110.
4. Kodaneva, L.N., Shulyatiev, V.M., Razmahova, S.Y. and Pushkina, V.N. (2016), "Health status and lifestyle of medical students", *International Research Journal*, No. 12-4 (54), pp. 45-47.
5. Kodaneva, L.N., Ketlerova E.S. and Sharoiko M.V. (2018), "Comprehensive treatment of students with posture disorders and scoliosis", *Questions of balneology, physiotherapy and medical physical culture*, No. 95-2-2, pp. 68.
6. Kodaneva, L.N., Ketlerova E.S., Gonsales S.E. and Sharoiko M.V. (2018), "Prevalence of arterial hypo- and hypertension among undergraduate students", *Questions of balneology, physiotherapy and medical physical culture*, No. 95-2-2, pp. 69-70.
7. Borisova T.S., Soltan M.M., Labodaeva J.P. and others (2013), "Rational organization of life activity as a means of preserving the health of students", *Children, youth and the environment: health, education, ecology: materials of the second International Scientific and Practical Conference (Barnaul, July 5-10, 2013)*, Altai State Pedagogical Academy, Barnaul, pp. 64.
8. Filimonova, S.I. and Kodaneva, L.N. (2012), "Health and physical education of students in secondary schools: a modern view", *Physical culture and health*, No. 6 (42), pp. 73-76.
9. Khramtsov, P.I., Berezina, N.O., Sedova, A.S., Kodaneva, L.N., Orekhov, V.P. and Nikishin, I.M. (2013), "Dynamics of functional abilities of the body of the students trained in preparatory and special medical groups in the process of physical education", *Problems of school and university medicine and health*, No. 4, pp. 16-21.

Контактная информация: kodaneva61@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.03.2019

УДК 796.011

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В РЕЖИМЕ ПРОГУЛОК ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ КАК РЕЗЕРВ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Владимир Юрьевич Карпов, доктор педагогических наук, профессор, **Маргарита Александровна Петрова**, кандидат педагогических наук, доцент, *Российский государственный социальный университет, г. Москва*; **Мария Славовна Антонова**, кандидат педагогических наук, старший преподаватель, *Российский национальный исследовательский медицинский университет, им. Н.И. Пирогова, г. Москва*; **Виктор Иванович Шарагин**, кандидат военных наук, доцент, **Галина Семеновна Афонина**, старший преподаватель, *Московский государственный психолого-педагогический университет, г. Москва*

Аннотация

Для детей дошкольников игровая деятельность является ведущей. В ходе проведенного педагогического эксперимента были получены результаты, достоверно подтверждающие, что целенаправленное проведение подвижных игр на прогулках в дошкольных учреждениях для воспитания конкретных двигательных качеств оказывало положительное влияние на физическое развитие дошкольников 5 – 6 лет.

Ключевые слова: подвижные игры, прогулки, дошкольники 5-6 лет, физические качества.

OUTDOOR GAMES AT WALKING MODE FOR 5-6 YEARS CHILDREN IN PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATION AS THE RESERVE OF PHYSICAL QUALITIES TRAINING

Vladimir Yuryevich Karpov, the doctor of pedagogical sciences, professor, **Margarita Alexandrovna Petrova**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, *Russian State Social University, Moscow*; **Maria Slavovna Antonova**, the candidate of pedagogical sciences, senior teacher, *Pirogov Russian National Research Medical University, Moscow*; **Victor Ivanovich Sharagin**, the candidate of military sciences, senior lecturer, **Galina Semenovna Afonina**, the

Annotation

The playing activity for preschoolers is the main one. During the given pedagogical experiment, the authors have taken the results, confirming that the aimed using of the outdoor games for training physical qualities at walks in preschool educational organizations rendered a positive influence on 5-6 years preschooler's physical developing.

Keywords: outdoor games, walks, 5-6 years preschool children, physical qualities.

ВВЕДЕНИЕ

Основополагающими задачами физического воспитания, осуществляемого в стенах дошкольных образовательных организаций (ДОО), являются поддержание и улучшение здоровья детей, т.е. внедрение здоровые сберегающих технологий, воспитание важнейших умений и физических качеств, становление базовых культурно-гигиенических знаний и навыков, пробуждение интереса к проявлению двигательной активности в рамках целенаправленных занятий физической культурой [6].

Эффективность обучения в любом возрасте в значительной мере зависит от проявляемой заинтересованности со стороны обучающихся, обеспечения соответствующих возрасту методов и средств обучения. Поскольку в дошкольном возрасте естественной потребностью является высокая двигательная активность и познавательная деятельность, то воспитателю необходимо изыскивать адекватные пути реализации данной потребности. Ведущим видом жизнедеятельности старшего дошкольника, в том числе и познания окружающего мира – расширения кругозора – является игра, следовательно, именно её следует применять для гармоничного формирования всех сфер личности, том числе и физических качеств. Ребенка легко можно заинтересовать различными видами деятельности, при условии, что в них будет присутствовать игровой элемент, а это в свою очередь будет содействовать становлению у него новых качеств и потребностей [1, 5, 6].

Ежедневные прогулки в ДОО дают возможность воспитателю в полной мере реализовать двигательные и познавательные потребности дошкольников. В ходе прогулок и проводимых подвижных игр возникает возможность осуществлять не только закаливание детского организма, но и обеспечивать разнообразие и обогащение арсенала движений детей, развитие основных двигательных функции и физических качеств, формирование познавательных процессов и личностных особенностей, таких как активность, лидерство, самостоятельность, взаимопомощь и пр. [1, 6].

Нами была поставлена задача классификации игрового материала, применяемого во время прогулок в ДОО с детьми 5-6 лет, согласно его основному воздействию на развитие конкретного двигательного качества, и последующей оценки влияния направленных подвижных игр на качество физической подготовленности дошкольников.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие 39 детей, 5-6 лет – воспитанники старших групп детского сада «Школы «Многопрофильный Комплекс Бибирево» г. Москвы. В экспериментальной группе (ЭГ) – 19 человек: 10 девочек и 9 мальчиков, в контрольной группе (КГ) – 20 человек: по 10 мальчиков и девочек.

В КГ содержание прогулок соответствовало Примерной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» [6]; подвижные игры проводились воспитателями или же дети под их наблюдением самостоятельно организовывали простейшую игровую деятельность, используя оборудование на спортивной площадке; совершали пешие прогулки вокруг детского сада. В ЭГ содержание прогулок также опиралось на указанную выше программу, но игровой материал был систематизирован и ориентирован на развитие конкретных физических качеств [2, 5]. Его планирование осуществлялось с учетом времени года и погодных условий, наличия оборудования и инвентаря, а

также пожеланий детей. На протяжении одного месяца в ЭГ проводилось 17–25 подвижных игр, причем из них 3–5 были новыми, т.е. ежемесячно игровой арсенал пополнялся новым игровым материалом. За время исследования было подготовлено 56 базовых поурочных планов-конспектов проведения прогулок. От некоторых простейших игр мы отказались полностью, отдельные игры – определялись, как любимые детьми, в них от повторения к повторению вносились новые элементы, условия, менялся инвентарь. Воспитателю был предоставлен понедельный план-график, содержащий набор подвижных игр направленных на развитие конкретных физических качеств и спортивных упражнений вариативной интенсивности. В обеих группах в погожие дни подвижные игры на прогулках проводились ежедневно, в непогоду дети играли в спортивном зале, при этом дошкольники ЭГ в помещение переходили только при ветреной погоде или в дождь, причем в ЭГ, как правило, наиболее сложные по содержанию игры изначально осваивались в условиях спортивного зала, а затем переносились на открытый воздух.

Игры проводились во время прогулок днем и вечером, во второй половине дня игровой материал предлагался более низкой интенсивности. Особой популярностью у детей ЭГ пользовались эстафеты, игры-путешествия, преодоление полосы препятствий, содержащей всевозможные варианты лазания, пробежек с изменением скорости и направления движения, прыжков, упражнений в равновесии, с инвентарем и без; всевозможные действия с мячами разных размеров, в том числе метание на дальность и в цель, как теннисных мячей, так и снежков. В игры включались не только хорошо знакомые детям движения, но и новые, как правило, игровой материал с новыми движениями проводился по принципу «Кто лучше?», «Кто внимательнее?», «Кто не ошибется?». Во избежание снижения интереса к игровой деятельности правила и роли игроков постепенно усложнялись; иногда детям предлагалось придумать продолжение игры, оснастить её какими-то новыми движениями, изменить полосу препятствий. Некоторые занятия строились по принципу круговой тренировки, как правило, они проходили на оборудованной игровой площадке. Значительное место в ЭГ во время прогулки отводилось спортивным упражнениям, которые проводились с соответствующим сезону инвентарем.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Поскольку в примерной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» (область «Физическое развитие») нет деления детей по половому признаку, руководство дошкольного отделения № 4 порекомендовало провести данную оценку без учета гендерных особенностей. В начале и в конце исследования для оценки физической подготовленности дошкольников были применены тесты, рекомендованные С.С. Прищепой с соавторами: бег на 10 м с хода (с), челночный бег 3×10 м (с), прыжок в длину с места (см), бросок набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы из положения стоя (см), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).

На начало эксперимента обе группы по четырем показателям тестов не имели достоверных различий ($P>0,05$), что свидетельствовало об их равноценной подготовленности, исключение составил тест «челночный бег 3×10 м (с)», где дети КГ изначально достоверно превосходили дошкольников ЭГ, соответственно, $14,31\pm 1,19$ и $16,05\pm 1,89$. Анализ результатов тестирования физической подготовленности детей в конце года, позволил выявить достоверное превосходство детей ЭГ над КГ ($P<0,05$) за исключением теста – «челночный бег 3×10 м (с)», где дети ЭГ сравнялись со своими сверстниками из КГ и не имели достоверных различий, соответственно, $12,23\pm 1,38$ и $12,96\pm 1,28$.

Поскольку С.С. Прищепа с соавторами предлагает шкалу балльной оценки физической подготовленности дошкольников по гендерному признаку мы сравнили степень освоения программного материала мальчиками и девочками ЭГ и КГ и группами в целом. Были получены следующие результаты: на начало эксперимента уровень освоения учебного материала и мальчиками, и девочками обеих групп по сумме тестов был в диапазоне 31,84–

38,12%, допустимый показатель варьирует в пределах 25–75% [4], т.е. уровень развития физических качеств у дошкольников был ниже среднего. По окончании эксперимента все дети улучшили свои показатели. Мальчики и девочки ЭГ вплотную приблизились к верхней границе допустимых значений, соответственно, 71,03% и 73,69%, а дети КГ приблизились к среднему показателю, соответственно 51,3% и 49,2%. Группы в целом на начало исследования имели 33,33% в ЭГ и 34,98% в КГ освоения учебного материала, по окончании – 72,36% и 50,16% соответственно.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Полученные результаты говорят о качественном освоении учебного материала детьми 5-6 лет в обеих группах. Однако в ЭГ процент усвоения программного материала был выше, чем в КГ, что свидетельствует о целесообразности активного применения подвижных игр и спортивных упражнений в ходе прогулок с детьми 5-6 лет, посещающими ДОО для развития физических качеств.

Рассматривая возможность подготовки дошкольников 5-6 лет к выполнению в начальной школе тестов ГТО 1 ступени, то необходимо отметить, что из проводимых тестов физической подготовленности лишь три соответствовали требованиям комплекса ГТО 1 ступени – челночный бег 3×10 м (с), прыжок в длину с места (см), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). По результатам первого теста дошкольники были далеки от выполнения требований ГТО 1 ступени; со вторым тестом на уровне серебряного и бронзового значков ГТО справилось лишь 10,25% от всего количества детей; на наш взгляд, основной причиной этого является не совпадение требований комплекса и сенситивного периода развития данных физических качеств у детей 5-6 лет. По третьему тесту дошкольники показали высокие результаты, причем уже изначально при тестировании гибкости показатели соответствовали требованиям ГТО, а по окончании исследования 74,36% детей справились с тестом на золотой значок, что объясняется в значительной мере совпадением тестирования с сенситивным периодом развития этого физического качества.

ЛИТЕРАТУРА

1. Карпов, В.Ю. Подвижные игры как средство развития физических качеств младших школьников / В.Ю. Карпов, А.В. Бакутина, Н.М. Лапина // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2016. – № 1. – С. 68-72.
2. Карпов, В.Ю. Эффективность игрового метода при формировании двигательных-координационных и психомоторных способностей у юных теннисистов 5-6 лет / В.Ю. Карпов Е.П. Гаспарян // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 4. – С. 5.
3. Ковалева, И.В. Организация двигательной активности детей на прогулке / И.В. Ковалева, Н.А. Пушкова, Т.А. Ушакова // Педагогическое мастерство : материалы IX Междунар. науч. конф. (г. Москва, ноябрь 2016 г.). – М. : Буки-Веди, 2016. – С. 128-132.
4. Комплекс ГТО: индивидуализация, доступность, критерии эффективности / В.А. Кудинова, В.Ю. Карпов, А.А. Кудинов, А.В. Корнев // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 5. – С. 59-61.
5. Оценка готовности детей 6-7 лет к освоению нормативных требований ГТО в условиях детского дошкольного учреждения / В.Ю. Карпов, Р.В. Козьяков, Ф.Р. Сибгатулина, Р.Р. Алиходжин, Т.Ю. Федорова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 192-196.
6. Пензулаева, Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 - 7 лет / Л.И. Пензулаева. – М. : ВЛАДОС, 2008. – 302 с.
7. От рождения до школы : примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой. – М. : Мозаика Синтез, 2014. – 368 с.

REFERENCES

1. Karpov, V.Yu., Bakutina, A.V. and Lapina, N.M. (2016), "Outdoor games as development tool of physical qualities of low school students", *Physical training and sports for children and young people*,

No. 1, pp. 68-72.

2. Karpov, V.Yu. (2012), "The effectiveness of a game method in the formation of motor-coordination and psychomotor abilities in young tennis players 5-6 years", *Physical culture: education, education and training*, No. 4, pp. 19.

3. Kovaleva, I.V., Pushkova, T.A. and Ushakova, T.A. (2016), "The physical activity organization of children on walk", *Materials of IX International scientific conference "Pedagogical skills"*, Buki-Vedi, Moscow, pp. 128-132.

4. Kudinova, V.A., Karpov, V.Yu., Kudinov, A.A. and Kornev, A.V. (2018), "GTO-complex test: individualization, accessibility and efficiency criteria", *Theory and practice of physical culture*, No. 5, p.20.

5. Karpov, V.Yu., Kozyakov, R.V., Sibgatulina, F.R., Alikhodjin, R.R. and Fedorova, T.Yu. (2019) "An assessment of readiness of children of 6-7 years to mastering of normative requirements of GTO in the conditions of preschool institution", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 168, No. 2, pp. 192-196.

6. Penzulaeva, L.I. (2008), *Outdoor games and game exercises for children of 5-7 years*, Publishing house "VLADOS", Moscow.

7. Ed. Veraksa, N.E., Komarova, T.S. and Vasilyeva, M.A. (2014), *From the birth to school. Approximate general education program of preschool education*, Publishing house "Mosaic synthesis", Moscow.

Контактная информация: vu2014@mail.ru

Статья поступила в редакцию 23.03.2019

УДК 796.011.3

СТРУКТУРА ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УНИФИЦИРОВАННЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ КОМПЛЕКСОВ В ХОДЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Светлана Николаевна Карпова, соискатель, Геннадий Сергеевич Пригода, кандидат педагогических наук, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения

Аннотация

В статье обоснованы факторы, определяющие необходимость использования унифицированных тренировочных комплексов в ходе физического воспитания студентов специальных медицинских групп. К ним относятся: высокая значимость использования унифицированных тренировочных комплексов для улучшения физического состояния студентов; оздоровительная направленность унифицированных тренировочных комплексов на основные функциональные системы организма; необходимость систематического применения унифицированных тренировочных комплексов для профилактики различных заболеваний; создание предпосылок для повышения уровня методической подготовленности студентов в процессе самостоятельного применения унифицированных тренировочных комплексов. Важными факторами являются: высокая эффективность применения унифицированных тренировочных комплексов в процессе физического воспитания студентов специальных медицинских групп; простота и удобство в применении унифицированных тренировочных комплексов.

Ключевые слова: факторы; студенты специальных медицинских групп; унифицированные тренировочные комплексы; средства физического воспитания.

STRUCTURE OF FACTORS DEFINING NEED IN USE OF UNIFIED TRAINING COMPLEXES DURING PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS

*Svetlana Nikolaevna Karpova, the competitor,
Gennady Sergeyevich Prigoda, the candidate of pedagogical sciences,
St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation*

Annotation

In the article, the factors defining need in use of the unified training complexes during physical training of students of special medical groups are proved. They include: the high importance of use of the