

7. Chalikova, S.S. (2016), "Formation of healthy lifestyle of student youth of higher education institutions", *Scientific reviews of PNU*, No.2, available at: http://pnu.edu.ru/media/ejournal/articles-2016/TGU_7_75.pdf.

8. Bano, A., AlShammari, E. and Syeda, B. (2013), "Comparative study of knowledge, attitude, practice of nutrition and non-nutrition student towards a balanced diet in Hail University", *Journal of Nursing and Health Science*, Vol. 2 No. 1, pp.29-36.

Контактная информация: ivgord@mai.ru

Статья поступила в редакцию 04.09.2017

УДК 796.011.3

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Алена Николаевна Гросс, магистрант,

Наталья Нефедовна Назаренко, кандидат педагогических наук, доцент,

Гельшиган Миргазовна Популо, кандидат педагогических наук, доцент,

Тольяттинский государственный университет (ТГУ), Тольятти

Аннотация

Авторы федеральной программы «Здоровый ребёнок» констатируют тенденцию увеличения в нашей стране детей, страдающих недостатками в физическом и психологическом развитии. Данная работа посвящена важнейшей части подготовки дошкольников – развитию двигательных способностей, необходимых для всестороннего физического развития и укрепления здоровья. Физическому воспитанию в дошкольных образовательных учреждениях принадлежит важная роль. Использование разнообразных физических упражнений и игр, в режиме дня дошкольника, способствуют умственному, нравственному, эстетическому развитию личности ребенка, его творческому воображению. Исходя из этого, гипотеза исследования заключалась в том, что специально организованная игровая деятельность детей старшего дошкольного возраста будет способствовать развитию двигательных и коммуникационных способностей детей. В данной работе автор знакомит с разработанным комплексом подвижных игр, которые создали благоприятные условия для закрепления базового программного материала, основных видов движений. Проведен сравнительный анализ результатов проведенного опытно-экспериментального исследования.

Ключевые слова: подвижные игры, дошкольное воспитание, физическое развитие, дети, здоровье, группа, потребность, педагогическое воздействие, исследование, упражнения, способности.

ACTIVE GAMES AS A WAY OF DEVELOPMENT OF MOVING ABILITIES OF PRE-SCHOOL AGED CHILDREN

Alyona Nikolaevna Gross, the master's student,

Nataliya Nefedovna Nazarenko, the candidate of pedagogical science, senior lecturer,

Gelshigan Mirgazovna Populo, the candidate of pedagogical science, senior lecturer,

Togliatti State University, Togliatti

Annotation

The authors of the program «Healthy child» stated the tendency of increasing in Russia the number of children lacking the physical and psychological abilities development. The article is devoted to the most significant part of the pre-school children preparation – physical activity development necessary for the overall physical development and maintaining health. Physical education is very important in pre-school institutes. Usage of the various physical exercises and games during the daily pre-school regime leads to the intelligent, moral and esthetic development of children as well as creativity development. According to the information above the research supposition is that specially organized game activity of the under-school aged children will lead to the moving and communicative skills development. In this article the authors reveal the prepared active games complex, creating favorable conditions for mastering the basic program and basic movements. The comparative analysis of the results before and after the experiment was held.

Keywords: active games, pre-school education, physical development, children, health, group, need, pedagogic influence, research, exercises, abilities.

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье детей, развитие их организма – одна из основных задач современного общества. Двигательная активность – это мощный биологический стимул. Основная физиологическая особенность организма детей – постоянная потребность в движениях, это является одним из главных условий его нормального роста и развития [2].

Игровая деятельность далеко не всегда сочетается с положительными эмоциями, приятными переживаниями. Дети в отличие от взрослых играют не для того, чтобы отдышаться. Наоборот, нередко они, сами того не замечая, устают от игр. Причина довольно частых переходов детей от одних игр к другим заключается в наступлении утомления. Ребенок как бы «пресыщается» прежней игрой и переходит к другой, с иным характером действий. Среди всего многообразия средств и форм и методов физического воспитания особое место занимает игровая деятельность, в частности, подвижные игры. Именно большой объем и разнообразие движений, сюжетов и инвентаря является одним из самых универсальных и эффективных средств воспитания дошкольников. Игровая деятельность позволяет комплексно и целенаправленно решать самый широкий спектр воспитательных задач [3, 4].

МЕТОДИКА

В подвижных играх участники многократно повторяют разнообразные движения, проявляя при этом определенные физические качества. Руководя подвижными играми, можно следить за активным проявлением этих качеств в их гармоничном единстве, а также в большей степени развивать те из них, которые имеют большое значение на различных ступенях развития детей [1].

Для воспитания ловкости используются игры, побуждающие участников быстро переходить от одних действий к другим в соответственно изменяющейся обстановке.

Совершенствованию быстроты могут содействовать игры, требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Для воспитания силы подходят игры, требующие проявления кратковременных скоростно-силовых напряжений, умеренных по нагрузке.

Развитию выносливости способствуют игры с неоднократными повторениями действий, с непрерывной двигательной деятельностью, связанной со значительной затратой сил и энергии. Однако следует учитывать, что в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности играющих, общее число повторных действий и длительность непрерывной игровой деятельности различны.

Мы предлагаем следующую классификацию подвижных игр и игровых упражнений для дошкольников [1]:

1. Игры, в которых ребенок может проявить осознанность при выполнении физических упражнений;
2. Игры для самовыражения и игры-имитации;
3. Игры, в которых проявляется быстрота реакции;
4. Подвижные игры, в которых проявляется координация с действиями и движениями партнера
5. Подвижные игры, в которых проявляется антиципация – способность предугадывать действия других игроков, например: «Найди пару».
6. Игровые – эстафеты – разновидность бессюжетных подвижных игр с элементами соревнования.

В первую группу мы включили игры, в которых ребенок может проявить осознанность при выполнении физических упражнений: «Волны», «Тише едешь – дальше будешь», «Сова» и др.

Вторая группа включает игры-имитации для самовыражения развивающих выразительность и пластику движений. Игры этой группы составлены на основе подражания явлениям природы (например: «Злой валун в горной реке»). Получив образное задание, дети под соответствующую музыку или без музыки «входят» в роль камня-валуна и изобразают движения под действием быстрой горной реки).

В третью группу вошли игры, в которых проявляется быстрота реакции: «Ловишки с ленточками», «Веселые котятка», «Колечко» и др.

В четвертую группу вошли подвижные игры, которые требуют координации собственных движений с действиями партнёра «Затейники», «Повторюшка» и др.

В пятую группу вошли подвижные игры, в которых проявляется антеципация – способность предугадывать действия других игроков, например: «Найди пару», «Уголки», «Дай руку» и др.

К шестой группе мы отнесли игры-эстафеты. Каждая игра-эстафета, благодаря изобилию и разнообразию движений решает ряд задач: закрепляет и совершенствует одновременно несколько видов основных движений, развивает ориентировку в пространстве, воспитывает смелость, решительность.

Распределение подвижных игр в структуре занятия определялось в соответствии с их содержанием, задачами и интенсивностью. Помимо этого, разученные и освоенные подвижные игры использовались на прогулке, в физкультурных паузах между занятиями.

В каждое занятие включалось не менее 3-х подвижных игр определенной направленности и непременно требованием выполнения правил игры или условий игрового упражнения.

При внедрении экспериментальной методики использовались гибкие методы и средства обучения для детей с различным уровнем развития двигательных и психических способностей (игровые задания для мальчиков и девочек, индивидуальные домашние задания).

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Задача экспериментальной работы заключалась в выявлении более эффективной методики формирования двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста средством игровой деятельности.

Анализ литературы дал нам возможность разработать методику оптимизации двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста средствами игровой деятельности.

Исследования проводились на базе детского сада "Красная шапочка" ГБОУ СОШ № 16 корпус 2 г. Жигулевска, Самарской области.

Эксперимент длился 4 месяца (сентябрь-декабрь). В исследовании приняли участие две группы: экспериментальная группа (ЭГ) – 23 ребенка (10 мальчиков и 13 девочек) подготовительной группы №1, занимающиеся по специальной программе; контрольная группа (КГ) – 25 детей (12 мальчиков и 13 девочек) подготовительной группы № 2, занимающиеся по стандартной программе.

Для определения эффективности использования разработанной нами методики формирования двигательных способностей средствами игровой деятельности использовались следующие тесты: на гибкость «Наклон вперед из положения стоя», на быстроту «Бег на дистанцию 30 м», на ловкость «Бег с препятствиями».

Сравнительный анализ средних результатов используемых тестов в начале эксперимента у детей старшего дошкольного возраста контрольной и экспериментальной групп не выявил достоверных различий показателей ($P > 0,05$), поскольку дети одного

возраста занимались физическими упражнениями по единой программе.

В конце эксперимента повторный анализ результатов тестирования показал достоверный прирост результатов по всем проводимым тестам.

Анализ средних показателей гибкости детей, участвующих в исследовании, показал, что наибольший темп прироста отмечен в экспериментальной группе – результат улучшился на 6,89 см, что составляет 27,4% (при $P < 0,05$), а в контрольной группе произошло незначительное улучшение результата на 2,2 см, что составляет 9,2%.

Сопоставляя данные полученные после эксперимента по тесту «Бег 30 м», направленному на определение уровня развития быстроты, мы наблюдаем положительную динамику как в экспериментальной, так и в контрольной группах, в то время как у контрольной группы изменения произошли незначительные – на 4,9%, а в экспериментальной показатели улучшились на 20% (при $P < 0,05$).

Сопоставление результатов на определение уровня развития ловкости в тесте «Бег с препятствиями» обнаруживает положительную тенденцию в экспериментальной группе после применения специальных упражнений в каждой части урока – результат улучшился на 17,7% (при $P < 0,05$), что показывает достоверность результатов и эффективность предложенной методики, а в контрольной группе результаты остались на прежнем уровне.

ВЫВОДЫ

Эффективность разработанной технологии применения подвижных игр подтвердилась достоверным улучшением результатов тестирования гибкости, быстроты, ловкости дошкольников в сравнении с данными начала педагогического эксперимента.

Следовательно, рациональный подбор и применение подвижных игр с конкретной направленностью образовательных и воспитательных задач, будет оказывать положительное воздействие на физическую подготовленность детей, и способствовать воспитанию устойчивого интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями и таким образом будет способствовать формированию двигательных способностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гросс, А.Н. Методика формирования двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста средствами игровой деятельности : бакалаврская работа [Электронный ресурс] / А.Н. Гросс // URL : [https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/4239/1/ Гросс А.Н.ФЗКбз%201201.pdf](https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/4239/1/Гросс_А.Н_ФЗКбз%201201.pdf) – Дата обращения 01.09.2017.
2. Назаренко, Н.Н. Подходы к формированию основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста // Наука и образование в 21 веке : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции : в 6 частях. – М. : ООО «АР-Консалт», 2015. – С. 38-42.
3. Подвижные игры : учебник / Л. В. Былеева [и др.]. – Москва : Физическая культура, 2007. – 283 с.
4. Популо, Г.М. Использование нетрадиционных средств, форм и методов организации физкультурно-оздоровительной деятельности // Физическая культура в школе. – 2014. – № 8. – С. 46-49.

REFERENCES

1. Gross, A.N. (2016), *Methodic of formation of motive abilities of children of the advanced preschool age means of game activity*: baccalaureate work, available at: [https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/4239/1/ ГроссА.Н.ФЗКбз%201201.pdf](https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/4239/1/ГроссА.Н.ФЗКбз%201201.pdf). – Date of the address 9/1/2017
2. Nazarenko N.N. (2015), “The ways of forming the basics of the healthy lifestyle of pre-school aged children”, *Science and education in XXI century. Book of scientific materials of International scientific-practical conference: 6 parts*, ООО “AR-Consult”, Moscow, pp. 38-42

3. Ed. Buleeva, L.V. (2007), *Active games: student book*, Physical culture, Moscow.
4. Populo, G.M. (2014), "Usage of non-traditional ways, forms and methods of organization physical healthcare activity", *Physical culture at school*, No. 8, pp. 46-49.

Контактная информация: populochka@mail.ru

Статья поступила в редакцию 07.09.2017

УДК 796.346

ОЦЕНКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СИСТЕМЫ «МЕЖДУНАРОДНЫЙ НОМЕР ИГРОКА – ITN»

Гуй Юйлун, аспирант,

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург),

*Чжан Сюцюань, кандидат педагогических наук,
Даляньский технологический университет. Далянь, КНР*

Аннотация

Россия и Китай не используют на постоянной основе в обучении детей «Международный теннисный номер – ITN». В статье раскрывается содержание работы по ITN и обосновывается возможность применения упражнений в системе «ITN» для оценки уровня технической подготовленности 47 теннисистов 10-12 лет Китая и России с целью определения их уровня подготовленности и слабых сторон в технике. Используются экспериментальные методы регистрации простой и сложной реакции, времени движения, силы хвата ракетки и скорости развития усилия в хвате. Статистические методы анализа полученных результатов применялись для определения достоверности различия средних и корреляционных зависимостей между результатами теннисных показателей и двигательных характеристик участников эксперимента.

Ключевые слова: международный номер теннисиста; оценка технической подготовленности; дети 10-12 лет Китая, России.

JUNIOR TENNIS PLAYERS TECHNICAL TRAINING ASSESSMENT THROUGH “INTERNATIONAL TENNIS NUMBER” SYSTEM

Gui Yulong, the post-graduate student,

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg,

*Zhang Xiaquan, the candidate of pedagogical sciences,
Dalian University of Technology, Dalian, China*

Annotation

“International Tennis Number” qualification system is vastly applied in tennis world. Russia and China do not use ITN in training on regular basis. Work organization based on ITN is revealed and ITN application opportunity for 10-12 year old tennis player’s technical training assessment is justified in order to develop player’s personal technique and weaknesses correction methods. Simple and complex reaction, motion time, racquet grip force and grip force development speed experimental registration methods are used. Statistical analysis methods were applied to determine mean difference significance and correlation dependencies between the experimental participants' tennis results and motion characteristic.

Keywords: assessment, technical training, junior tennis players.

ВВЕДЕНИЕ

Цель работы сводилась к доказательству возможности оценки степени технической подготовленности юных теннисистов по количеству баллов, полученных в процессе выполнения заданий, входящих в систему «Международный теннисный номер – ITN», работа по которой изложена на сайте: <http://internationaltennisnumber.com> и в печатном издании [6]. Информативность разных заданий в системе квалификации игрока находи-