

- более грамотно и равномерно распределить занятия по физической культуре в общем расписании студентов, увеличив их плотность;
- увеличивать физическую нагрузку постепенно, учитывая базовые спортивные навыки обучающихся, ранжируя предлагаемые упражнения по степени сложности и интенсивности, выстраивая их в процессе занятия по принципу постепенного нарастания, отдавать предпочтение круговым интенсивным нагрузкам;
- выявлять студентов с особыми спортивными потребностями, поддерживать и поощрять инициативу, развивать способности;
- внедрять новые инструменты воздействия на мотивационную составляющую обучения (интересные методики, элементы спортивных нововведений, современных спортивных тенденций, в т. ч. и посредством использования ИКТ и т. д.), что также требует постоянного самосовершенствования в профессии и перманентной осведомлённости в современных реалиях мирового спорта;
- разнообразить тренировочный процесс мини-лекциями о пользе того или иного упражнения для профилактики травм и заболеваний, пропагандируя тем самым основы здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аксенова А.Н. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов I-IV курса в зависимости от возраста и пола / А.Н. Аксенова, Н.В. Перегудова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12 (214). – С. 6–12.
2. Перегуда И.И. Важность регулярной физической активности в современном мире / И.И. Перегуда, С.А. Евтых // Интерактивная наука. – 2023. – № 1 (77). – С. 38–39.
3. Солодовник Е.М. Особенности организации дисциплины: «Физическое воспитание» в вузах Китайской Народной Республики (КНР) / Е.М. Солодовник, Л. Чжан, Ю. Сунь // Вопросы педагогики. – 2022. – № 1–1. – С. 256–260.

REFERENCES

1. Aksenova, A.N. and Peregudova, N.V. (2022), "Formation of motivation for physical culture and sports among students of I-IV courses depending on age and gender", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (214), pp. 6–12.
2. Pereguda, I.I. and Evtykh, S.A. (2023) "The importance of regular physical activity in the modern world", *Interactive science*, No. 1 (77), pp. 38–39.
3. Solodovnik, E.M., Zhang, L. and Sun, Yu. (2022). "Features of the organization of the discipline: "Physical education" in the universities of the People's Republic of China (PRC)", *Questions of pedagogy*, No. 1–1, pp. 256–260.

Контактная информация: tetyamotya@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.11.2023

УДК 796.29

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С НАПРАВЛЕННЫМ РАЗВИТИЕМ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Виктор Иванович Шарагин, кандидат военных наук, доцент, **Людмила Юрьевна Климова**, старший преподаватель, **Дмитрий Анатольевич Иванов**, преподаватель, **Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва**; **Ольга Николаевна Еремина**, воспитатель, **Детский сад № 47 «Лучик», Тамбов**

Аннотация

Цель работы – определить значимость средств подвижных игр в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста для развития координационных способностей.

Методика и организация исследования. Уровни развития физических качеств и морфофункционального состояния детей определяли по стандартным методикам. В исследовании принимали участие мальчики в возрасте 5-6 лет дошкольных образовательных учреждений города Москвы, которое проводилось в 2021-2022 учебном году.

Результаты исследования. Применение подвижных игр различной направленности способствовало росту показателей физической подготовленности и морфофункционального состояния, характеристик состояния здоровья.

Ключевые слова: подвижные игры, дошкольники, физическое воспитание, физическая подготовленность, морфофункциональное состояние, уровни состояния здоровья.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p478-482

OUTDOOR GAMES WITH DIRECTED DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES AT PRESCHOOL CHILDREN

Viktor Ivanovich Sharagin, candidate of military science, docent, Lyudmila Yurievna Klimova, senior teacher, Dmitry Anatolievich Ivanov, teacher, Moscow State University of Psychology and Education; Olga Nikolaevna Eremina, mentor, Kindergarten No. 47 "Luchik", Tambov

Abstract

The purpose of the study was to determine the importance of outdoor games in the process of physical education of preschool children for the development of coordination abilities.

Methodology and organization of the study. The levels of development of physical qualities and morphofunctional state of children were determined using standard methods. The study involved boys aged 5-6 years in preschool educational institutions in Moscow, which was conducted in the 2021-2022 academic year.

Research results. The use of outdoor games of various types contributed to the growth of indicators of physical fitness and morphofunctional state, characteristics of health status.

Keywords: outdoor games, preschoolers, physical education, physical fitness, morphofunctional state, levels of health.

ВВЕДЕНИЕ

Количество и особенно качество материалов, характеризующих уровни физической подготовленности и морфофункционального состояния у дошкольников, до недавнего времени было недостаточно для широкого обсуждения и разработки инновационных методических проектов [1, 3, 6]. Разноречивость экспериментальных данных затрудняют поиск путей целенаправленного развития физических качеств [7, 8, 9]. Развитие координационных способностей позволяет в определенной мере эффективно решать названные проблемы [2, 4, 5].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Показатели морфофункционального развития и физической подготовленности являются основными составляющими здоровья детей дошкольного возраста. В начале исследования мы провели анализ данных характеристик у 104 мальчиков в возрасте 5-6 лет. Результаты наших исследований показали, что только отдельные анализируемые средние показатели физического развития (длина тела, ОГК) и физической подготовленности (бег 10 м с высокого старта) служили достаточно точной оценкой генерального среднего арифметического. К сожалению, большинство анализируемых показателей морфофункционального развития и физической подготовленности для более точной оценки данных показателей требуют значительно увеличить число обследованных ($\Sigma=0,060-0,086$).

Наиболее вариабельными у данных дошкольников были показатели кистевой динамометрии (33,8%), массы тела (16,0%) и ЖЕЛ (14,2%). Другие характеристики (САД и ДАД, ЧСС в покое) также вариабельны ($V>10,0\%$). Только результаты длины тела (4,2%) и

окружности грудной клетки (5,6%) были однородны. Это свидетельствует о широком диапазоне разброса показателей variability характеристик морфофункционального развития детей дошкольного возраста.

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

Нами проанализировано распределение анализируемых показателей физического развития, рассчитывая коэффициенты асимметрии (А) и эксцесса (Е). Масса тела, ОГК, ЖЕЛ, систолическое и диастолическое артериальное давление имели положительные коэффициенты асимметрии, однако их величины не превышали критических значений. Вместе с тем показатели асимметрии кистевой динамометрии и частоты сердечных сокращений существенно превосходили их. Анализ коэффициентов эксцесса показал, что только характеристики массы тела заметно превышали критическое значение.

Результаты нашего исследования показали, что дети в возрасте 5-6 лет имели разнородные показатели физической подготовленности и морфофункционального состояния. В этой связи нами в физическом воспитании детей дошкольного возраста для развития координационных способностей применялись такие игровые задания (элементы равновесия, лазанье по канату, ползание, упражнения в ходьбе, упражнения со скамейкой, упражнения с мешочками на голове). Дети в возрасте 5-6 лет были распределены на две группы: контрольная (52 человека) и экспериментальная (52 человека). Только у дошкольников экспериментальной группы проводилось направленное развитие координационных способностей в процессе подвижных игр.

За учебный год у детей дошкольного возраста длина тела увеличилась достоверно в обеих группах (контрольная – 3,0%, экспериментальная – 3,1%). Масса тела также увеличилась существенно соответственно на 7,8% и 10,0%, а ОГК – на 2,8% и 2,7%. Результаты наших исследований показали, что показатели физического развития (длина и масса тела, ОГК) изменялись в обеих группах достоверно ($p < 0,05$), а межгрупповые различия в конечном обследовании различались несущественно.

Гармоничное соотношение длины и массы тела было у 48,6% детей контрольной группы и 41,7% экспериментальной группы, Дисгармоничное определено у 43,4% занимающихся контрольной и 37,6% экспериментальной группы, а резко дисгармоничное – соответственно у 8,0 и 9,3% дошкольников. У многих детей дисгармоничность физического развития обусловлена дефицитом массы тела.

У занимающихся обеих групп существенно улучшились характеристики силы кисти (контрольная группа – 20,4%, $p < 0,05$; экспериментальная – 26,8%, $p < 0,05$) и ЖЕЛ (контрольная – 10,6%, $p < 0,05$; экспериментальная – 15,3%, $p < 0,01$). Заметно улучшились показатели ЧСС в покое у детей экспериментальной группы (6,8%, $p < 0,05$), а вот аналогичные данные у занимающихся контрольной группы изменились несущественно (3,1%, $p > 0,05$). У дошкольников обеих групп показатели артериального давления (САД, ДАД) изменились несущественно. Результаты исследований свидетельствовали о широком диапазоне разброса показателей морфофункционального и характеристик физического состояния у дошкольников.

По нашим данным, у занимающихся экспериментальной группы более существенно изменились показатели физической подготовленности: бег 10 м с высокого старта (23,3%, $p < 0,01$), бег 30 м (21,4%, $p < 0,01$), прыжок в длину с места (19,8%, $p < 0,01$), наклон туловища вперед (27,3%, $p < 0,05$), кистевая динамометрия (24,6%, $p < 0,05$), бег 300 м (19,8%, $p < 0,05$), метание мешочков (17,8%, $p < 0,05$). У учащихся контрольной группы существенно улучшились показатели кистевой динамометрии (39,5%, $p < 0,01$), бега на 10 м с высокого старта (15,2%, $p < 0,05$) и бега на 300 м (8,8%, $p < 0,05$).

По результатам наших исследований заболеваемость детей по обращаемости за медицинской помощью в лечебно-профилактические учреждения составила в контрольной группе 237 случаев на 100 детей, а в экспериментальной – 198 случаев (таблица). Таким образом, у детей экспериментальной группы прослеживается более существенное снижение заболеваемости (19,5%, $p < 0,05$).

Таблица – Заболеваемость детей дошкольного возраста за учебный год

Показатели	Контрольная	Экспериментальная
1. Уровень заболеваемости на 100 детей	237	198
2. Количество дней болезни на одного ребенка	17,7	12,9
3. Доля не болевших детей, %	15,4	26,9
4. Доля часто болеющих детей, %	9,6	3,8

В структуре заболеваемости первое место занимали болезни органов дыхания (контрольная – 74,8%, экспериментальная – 67,4%). Среди них более высок удельный вес острых респираторно-вирусных инфекций. Значительно реже регистрировали заболевания других классов болезней: нервная система и органы чувств, болезни кожи и болезни пищеварения. Характерной особенностью сезонной динамики острой заболеваемости у детей дошкольного возраста являлось начало подъема её в декабре с максимальным пиком в феврале. Данная закономерность проявлялась в обеих группах.

В экспериментальной группе прослеживался больший процент детей, которые не болели за учебный год (26,9%), в контрольной группе таких дошкольников было всего 15,4%.

ВЫВОДЫ

Использование подвижных игр с направленным развитием координационных способностей существенно улучшает уровни физической подготовленности и морфофункционального развития, снижает показатели заболеваемости и улучшает состояние здоровья у детей дошкольного возраста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамишвили Г.А. Основные направления дифференцирования физического воспитания учащихся в общеобразовательном учебном заведении / Г.А. Абрамишвили, В.Ю. Карпов // Научный поиск. – 2015. – № 1. – С. 67–70.
2. Дифференцированное физическое воспитание учащихся младших классов на основе учёта их типологических особенностей / Г.А. Абрамишвили, В.Ю. Карпов, А.В. Добежин, И.Н. Овсянникова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 9 (91). – С. 7–14.
3. Карпов В.Ю. Здоровый образ жизни как глобальная проблема современности / В.Ю. Карпов, В.А. Окозелова, Г.А. Абрамишвили // Вестник Сочинского государственного университета туризма и курортного дела. – 2009. – № 2 (8). – С. 161–169.
4. Карпов В.Ю. Типоспецифическая физическая подготовка учащихся младшего школьного возраста лицеев и гимназий / В.Ю. Карпов, Г.А. Абрамишвили // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 10 (80). – С. 113–117.
5. Самостоятельные занятия младших школьников по физической культуре как дополнительная форма освоения основ программного материала / А.П. Матвеев, В.Ю. Карпов, М.В. Еремин, А.А. Михайлов // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 5. – С. 56–58.
6. Седых Н.В. Педагогическая система формирования основ здорового образа жизни детей в дошкольных образовательных учреждениях : дисс. ... д. пед. наук : 13.00.04 / Седых Нина Викторовна. – Волгоград, 2006. – 398 с.
7. Современные технологии дифференцированного физического воспитания учащихся младшего школьного возраста / Г.А. Абрамишвили, В.Ю. Карпов, К.К. Скоросов, М.В. Еремин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 6. – С. 24–27.
8. 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 [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2(168). – С. 192–196.
9. Подвижные игры в процессе физического воспитания младших школьников / М.А. Петрова, А.С. Болдин, А.В. Доронцев, Л.Ю. Климова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.

REFERENCES

1. Abramishvili, G.A. and Karpov, V.Yu. (2015), “The main directions of differentiation of physical training of pupils in general educational institution”, *Scientific search*, No. 1, pp. 67–70.
2. Abramishvili, G.A., Karpov V.Yu., Dobezhin, A.V. and Ovsyannikova, I.N. (2012), “Differentiated physical education pupils of elementary grades on a basis the accounting of their typological features”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 91, No. 9, pp. 7–14.
3. Karpov, V.Yu., Okolelova, V.A. and Abramishvili, G.A. (2009), “Healthy lifestyle as a global problem of modernity”, *Proceedings of The Sochi State University*, No. 2 (8), pp. 161–169.
4. Abramishvili, G.A. and Karpov, V.Yu. (2011), “Type-specific physical training of primary school students in lyceums and gymnasiums”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 80, No. 10, pp. 113–117.
5. Matveev, A.P., Karpov, V.Yu., Eremin, M.V. and Mikhailov, A.A. (2018), “Independent classes of younger schoolchildren in physical culture as an additional form of mastering the basics of program material”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No.5, pp. 56–58.
6. Sedykh, N.V. (2006), *Pedagogical system for forming the foundations of a healthy lifestyle for children in preschool educational institutions*, dissertation, Volgograd.
7. Abramishvili, G.A., Karpov, V.Yu., Skorosov, K.K. and Eremin, M.V. (2015), “Modern technologies of differentiated physical education for primary school students”, *Physical culture: learning, education, training*, No. 6, pp. 24–27.
8. Karpov, V.Yu., Kozyakov, R.V., Sibgatulina, F.R., Alihodjin, 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.
9. Petrova, M.A., Boldin, A.S., Dorontsev, A.V. and Klimova, L.Yu. (2023), “Outdoor games in the process of physical education of junior schoolchildren”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 218, No. 4, pp. 304–307.

Контактная информация: victor200758@mail.ru

Статья поступила в редакцию 27.11.2023

УДК 796.325

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА ВОЛЕЙБОЛИСТОК

Марина Геннадьевна Шаргина, кандидат биологических наук, доцент, Анатолий Павлович Ларионов, старший преподаватель, Нина Александровна Батыршина, старший преподаватель, Тюменский индустриальный университет, Тюмень

Аннотация

Травмы опорно-двигательного аппарата в волейболе составляют более 70% всех патологий. В нашей статье была поставлена цель – оценить влияние специальных физических упражнений на профилактическое укрепление голеностопного сустава девушек-волейболисток. Была проанализирована научно-методическая литература по теме исследования. Нами был разработан комплекс упражнений для профилактики травматизма при игре в волейбол у девушек. Так как доля укрепляющих мероприятий в большей степени выпадает на проведение упражнений в домашних условиях, то и они подбирались таким образом, чтобы спортсменкам было доступно и комфортно их выполнение.

Ключевые слова: травма, опорно-двигательный аппарат, волейболистка, голеностоп, упражнение.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p482-485

PREVENTION OF INJURIES OF THE ANKLE JOINT OF VOLLEYBALL PLAYERS

Marina Gennadyevna Shargina, candidate of biological sciences, docent, Anatoly Pavlovich Larionov, senior teacher, Nina Alexandrovna Batyrshina, senior teacher, Tyumen Industrial