

Научная статья

УДК 796

## Влияние подвижных игр с элементами тхэквондо на показатели физической подготовленности дошкольников 6–7 лет

Колистратов Андрей Сергеевич<sup>1</sup>, Ячменев Николай Владимирович<sup>1,2</sup>,  
Фомина Анастасия Михайловна<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Новосибирский государственный педагогический университет,  
Новосибирск, Россия

<sup>2</sup>Образовательный комплекс «Наша Школа», Новосибирск, Россия

<sup>3</sup>Детский сад № 70 «Солнечный город», Новосибирск, Россия

**Аннотация.** *Введение.* По мнению специалистов, современная образовательная программа дошкольных образовательных учреждений не решает воспитательных и образовательных задач в полном объеме. При проведении занятия по физической культуре по стандартной программе образовательного учреждения выявлено, что данный подход не оказывает достаточного тренировочного эффекта на организм ребенка. Проведено исследование особенностей влияния подвижных игр с элементами тхэквондо на тренированность дошкольников 6–7 лет. *Методология.* Проведено исследование показателей тренированности дошкольников 6–7 лет, занимающихся по программе, включающей подвижные игры с элементами тхэквондо, и дошкольников, занимающихся по стандартной программе образовательного учреждения. Подобраны тесты для исследования показателей тренированности, проведена математическая обработка данных посредством статистического анализа. *Заключение.* Установлена благоприятная динамика изученных показателей между группой дошкольников, занимающихся по программе, включающей игровые упражнения с элементами тхэквондо и группой, занимающейся по стандартной программе образовательного учреждения. Результаты исследования могут быть реализованы на практике. В отличие от стандартной программы проведения занятий по физической культуре в образовательных учреждениях включение предлагаемой методики позволит в большей мере решить ряд воспитательных и образовательных задач, а также будет оказывать достаточный тренировочный эффект. Также следует отметить, что формат игровых занятий будет вызывать у детей больший интерес, чем стандартная программа занятия по физической культуре.

**Ключевые слова:** дошкольники; тренированность; физическая культура; игровые занятия по физической культуре; тхэквондо.

*Для цитирования:* Колистратов А. С., Ячменев Н. В., Фомина А. М. Влияние подвижных игр с элементами тхэквондо на показатели физической подготовленности дошкольников 6–7 лет // Физическая культура. Спорт. Здоровье. – 2024. – № 1. – С. 37–41.

## The influence of outdoor games with elements of taekwondo on the indicators of physical fitness of preschoolers 6–7 years old

Kolistratov Andrey Sergeevich<sup>1</sup>, Yachmenev Nikolay Vladimirovich<sup>1,2</sup>,  
Fomina Anastasia Mikhailovna<sup>3</sup>

<sup>1</sup>*Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia*

<sup>2</sup>*Educational complex "Our School", Novosibirsk, Russia*

<sup>3</sup>*Kindergarten No. 70 "Sunny City", Novosibirsk, Russia*

**Abstract.** *Introduction.* According to experts, the modern educational program of preschool educational institutions does not solve educational and educational tasks in full. When conducting physical education classes according to the standard program of an educational institution, they do not have a sufficient training effect on the child's body. The study of the peculiarities of the influence of outdoor games with elements of taekwondo on the fitness of preschoolers 6–7 years old. *Methodology.* A study of the fitness indicators of preschoolers 6–7 years old engaged in a program including outdoor games with elements of taekwondo and preschoolers engaged in the standard program of an educational institution. Tests for the study of fitness indicators were selected, mathematical processing of data by means of statistical analysis was carried out. *Conclusion.* A favorable dynamics of the studied indicators has been established between a group of preschoolers engaged in a program including game exercises with elements of taekwondo and a group engaged in a standard program of an educational institution. The results of the study can be implemented in practice. Unlike the standard program of physical education classes in educational institutions, the inclusion of the proposed methodology will allow to solve a number of educational and educational tasks to a greater extent, as well as will have a sufficient training effect. It should also be noted that the format of game classes will be of more interest to children than the standard program of physical education classes.

**Keywords:** preschoolers; fitness; physical education; play physical education classes; taekwondo.

*For citation:* Kolistratov A. S., Yachmenev N. V., Fomina A. M. The influence of outdoor games with elements of taekwondo on the indicators of physical fitness of preschoolers 6–7 years old. *Physical Education. Sport. Health*, 2024, no. 1, pp. 37–41.

**Введение.** В современных реалиях прослеживается рост требований к организации учебного процесса в образовательных учреждениях. Это обосновано необходимостью решения оздоровительных, воспитательных и образовательных задач [1; 4; 5].

Физические нагрузки, используемые в дошкольных образовательных учреждениях, сегодня не вызывают достаточного тренировочного эффекта и напряжения физиологических функций и не оказывают достаточного тренировочного воздействия, соответственно в планировании физического воспитания преимущественно должны иметь место физические упражнения. Исследования специалистов по следующим тестам показывают: 3-минутный бег – средний показатель 466,25 м, 58,32 % исследуемых имеют значения показателей «ниже среднего» и «средний» (29,13 % и 29,19 % соответственно) [2]. «Прыжок в длину» – средний показатель 100,58 см, 25 % обследуемых имеют значения «выше среднего», 16,6 % значения

«ниже среднего» и «высокий». «Прыжок в высоту» – средний показатель 48,45 м, 45,6 % исследуемых имеют значения «ниже среднего» и «средний» (20,8 % и 25,8 % соответственно), 20,8 % обследуемых имеют «высокие» значения, 8,3 % «низкие» значения. Значения «очень низкий» и «выше среднего» 12,5 % [3].

Также следует учесть, что устаревшая программа физического воспитания дошкольников уже не вызывает интереса и мотивации к выполнению физических упражнений и развитию физических качеств. Таким образом, внедрение подвижных игр с элементами тхэквондо является чрезвычайно актуальным и в будущем поспособствует формированию у дошкольников интереса к формированию физических качеств.

Цель работы – выявить эффективность подвижных игр с элементами тхэквондо на занятиях по физической культуре в условиях дошкольного учреждения на показатели физической подготовленности детей 6–7 лет.

**Методология.** Обследование проведено на базе спортивной площадки Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 70 «Солнечный город». Возраст испытуемых: дети от 6 до 7 лет. Особое внимание уделялось тому, в течение какого времени спортсмен занимается тхэквондо. Исследование проводилось в группе дошкольников, занимающихся по стандартной программе образовательного учреждения (КГ), в количестве 18 человек и группе дошкольников, которые в течение двух учебных годов занимались по программе, включающей подвижные игры с элементами тхэквондо (ЭГ), в количестве 10 человек.

Занятия в контрольной группе проводились 2 раза в неделю по 40 мин с использованием стандартной методики образовательного учреждения. Занятия в экспериментальной группе проводились 2 раза в неделю по 40 мин с использованием методики, включающей подвижные игры с элементами тхэквондо. Методика включает в себя комплекс общеразвивающих упражнений, игры на развитие координационных способностей, гибкости, силовой выносливости. В качестве контрольных тестов для исследования тренированности дошкольников были выявлены следующие: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, бег 10 м, метание теннисного мяча в цель с дистанции 6 м, челночный бег 3 × 10, 6-минутный бег, наклон вперед стоя на гимнастической скамейке.

Математическая обработка данных осуществлялась с использованием методов статистического анализа. Различия показателей между группами оценивались по t-критерию Стьюдента.

**Обсуждение.** Анализ результатов исследования свидетельствует о достоверно превосходящих показателях тренированности дошкольников, занимающихся тхэквондо в течение учебного года (табл.). Так, например, в тестовом задании на сгибание и разгибание рук в упоре лежа контрольная группа показала результат в количестве 11 раз, в то время как экспериментальная 25, что на 14 раз больше, чем в контрольной группе ( $p \leq 0,05$ ). В исследовании по тестовому заданию подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с экспериментальная группа показала результат 14 раз, что на 11 раз превосходит показатель контрольной группы ( $p \leq 0,05$ ). Тест прыжка двумя ногами толчком в длину с места показал значения в 98 см в контрольной группе и 118 в экспериментальной. Разница между контрольной и экспериментальной группами составила 20 раз ( $p \leq 0,05$ ). Исследование теста бег 10 м на время показало значения 3,5 и 3,8 в контрольной и экспериментальной группе соответ-

ственно ( $p \leq 0,05$ ). При исследовании метания теннисного мяча в цель с дистанции 6 м оценивалось количество попаданий из 5 попыток. Показатель в контрольной группе составил 0,22 попадания, в то время как в экспериментальной 2,0 попадания ( $p \leq 0,05$ ). Исследование теста челночный бег показало результаты в контрольной группе 11,9 с, а в экспериментальной 11,11 с ( $p \leq 0,05$ ). Существенные отличия были выявлены в тесте по исследованию 6-минутного бега. Контрольной группой был показан результат 584 м за 6 мин, в то время как в экспериментальной 916 м за 6 мин ( $p \leq 0,05$ ). При исследовании теста наклон вперед стоя на гимнастической скамейке контрольная группа показала результат 0,6 см, в то время как экспериментальная превзошла результат контрольной группы и показала результат в 4,0 см ( $p \leq 0,05$ ).

Таблица

Сравнительная характеристика показателей физической подготовленности детей 6–7 лет ( $M \pm m$ )

№	Показатель	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	11,89 ± 1,6	25,5 ± 1,9*
2	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во за 30 с)	3,8 ± 1,0	14,5 ± 1,7*
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	98,6 ± 3,1	118,5 ± 3,0*
4	Бег 10 м (с)	3,50 ± 0,1	3,38 ± 0,02*
5	Метание теннисного мяча в цель с дистанции 6 м (кол-во попаданий из 5 попыток)	0,22 ± 0,1	2,0 ± 0,4*
6	Челночный бег 3 × 10 (с)	11,9 ± 0,10	11,11 ± 0,06*
7	6-минутный бег (м)	584 ± 48	916 ± 25*
8	Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке (см)	0,6 ± 0,2	4,0 ± 0,4*

**Заключение.** У дошкольников, занимающихся в течение двух лет подвижными играми с элементами тхэквондо, показатели тренированности по сравнению с дошкольниками, занимающимися физической культурой по стандартной программе, оказались значительно выше, что свидетельствует об эффективности данной методики. Это способствует оказанию достаточного тренировочного воздействия на детский организм, а также позволит решить воспитательные и образовательные задачи.

### Список источников

1. Организация оздоровительной физической культуры в образовательном учреждении: учебное пособие / В. Б. Рубанович, К. М. Жомин, И. Г. Гребенникова. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2023. – 156 с.
2. Петикова Л. П., Чернышенко Ю. К., Хакунов Н. Х. Уровень физической подготовленности детей 4–5 лет разных поколений // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 11(165). – С. 255–260.
3. Чернышенко Ю. К., Баландин В. А., Кузнецова В. Е. Половозрастные особенности динамики развития физической подготовленности дошкольников 4–5 лет // Физическое воспитание детей и учащейся молодежи. – 2023. – № 2. – С. 18–21.
4. Ячменев Н. В., Рубанович В. Б. Мониторинг физического здоровья школьников в зависимости от организации уроков физической культуры // Естественные науки. Журнал фундаментальных и прикладных исследований. – 2016. – № 3(56). – С. 78–85.

5. Ячменев Н. В., Рубанович В. Б. Динамика показателей физического здоровья учащихся 1–11 классов в зависимости от организации уроков физической культуры // Ульяновский медико-биологический журнал. – 2017. – № 1. – С. 139–146.

### References

1. Organization of recreational physical culture in an educational institution: textbook. V. B. Rubanovich, K. M. Zhomin, I. N. Grebennikova. Novosibirsk: Publishing House of the NSPU, 2023, 156 p. (In Russian)
2. Petikova L. P., Chernyshenko Yu. K., Hakunov N. Kh. The level of physical fitness of children 4–5 years old of different generations. *Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft*, 2018, no. 11(165), pp. 255–260. (In Russian)
3. Chernyshenko Yu. K., Balandin V. A., Kuznetsova V. E. Gender and age characteristics of the dynamics of the development of physical fitness of preschoolers 4–5 years old. *Physical education of children and students*, 2023, no. 2, pp. 18–21. (In Russian)
4. Yachmenev N. V., Rubanovich V. B. Monitoring of physical health of schoolchildren depending on the organization of physical culture lessons. *Natural Sciences. Journal of Fundamental and Applied Research*, 2016, no. 3(56), pp. 78–85. (In Russian)
5. Yachmenev N. V., Rubanovich V. B. Dynamics of indicators of physical health of pupils of grades 1–11 depending on the organization of physical culture lessons. *Ulyanovsk medical and Biological Journal*, 2017, no. 1, pp. 139–146. (In Russian)

### Информация об авторах

**А. С. Колистратов**, магистрант, факультет физической культуры, Новосибирский государственный педагогический университет, Новосибирск, Россия, [koliandr60@gmail.com](mailto:koliandr60@gmail.com)

**Н. В. Ячменев**, кандидат биологических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, факультет физической культуры, Новосибирский государственный педагогический университет; учитель физической культуры высшей категории, Образовательный комплекс «Наша Школа», Новосибирск, Россия, <https://orcid.org/0000-0002-8107-7987>, [Yachmenev1988@mail.ru](mailto:Yachmenev1988@mail.ru)

**А. М. Фомина**, воспитатель высшей квалификационной категории, Детский сад № 70 «Солнечный город», Новосибирск, Россия, [nasty\\_2512@mail.ru](mailto:nasty_2512@mail.ru)

### Information about the authors

**A. S. Kolistratov**, Graduate student, Faculty of Physical Education, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, [koliandr60@gmail.com](mailto:koliandr60@gmail.com)

**N. V. Yachmenev**, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Department of Sports Disciplines, Faculty of Physical Culture, Novosibirsk State Pedagogical University; teacher of physical culture of the highest category, Educational complex “Our School”, Novosibirsk, Russia, <https://orcid.org/0000-0002-8107-7987>, [Yachmenev1988@mail.ru](mailto:Yachmenev1988@mail.ru)

**A. M. Fomina**, Educator of the Highest Qualification Category, Kindergarten No. 70 “Sunny City”, Novosibirsk, Russia, [nasty\\_2512@mail.ru](mailto:nasty_2512@mail.ru)

Поступила: 12.04.2024

Принята к публикации: 22.04.2024

Received: April 12, 2024

Accepted for publication: April 22, 2024