

УДК 373.24

Развитие базовых физических качеств старших дошкольников в процессе обучения элементам настольного тенниса

Стожарова Марина Юрьевна, кандидат педагогических наук, профессор кафедры дошкольного и начального общего образования; stogmarin@mail.ru;

Игонин Андрей Александрович, аспирант кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова», педагог дополнительного образования МБДОУ №258, г. Ульяновск; andrey.igonin.98@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема развития базовых физических качеств детей старшего дошкольного возраста в процессе обучения элементам спортивных игр на примере настольного тенниса. В качестве основных физических качеств, подвергнутых изучению, были выбраны ловкость, быстрота и выносливость. Приведено описание выявления базовых физических качеств по основным методикам Е.Н. Вавиловой и Т.А. Тарасовой. Констатируется преимущественно средний уровень развития данных физических качеств у старших дошкольников на начало эксперимента. Разработана и кратко описана парциальная образовательная программа «Юный теннисист». Представлено примерное проектирование образовательной работы по данной программе в условиях ДОО. Отдельно авторы подчеркивают важность системности занятий и говорят о работе, проводившейся с родителями воспитанников. Результаты контрольного этапа исследования по выявлению уровня развития базовых физических качеств после проведенной работы у экспериментальной и контрольной групп старших дошкольников подтверждают эффективность проведенной работы по программе «Юный теннисист». Кратко описаны перспективы исследования.

Ключевые слова: базовые физические качества, спортивные игры, настольный теннис, дети старшего дошкольного возраста.

Для цитирования: Стожарова М.Ю., Игонин А.А. Развитие базовых физических качеств старших дошкольников в процессе обучения элементам настольного тенниса // Дошкольное воспитание. 2026. №6. С. 26–32.

5.8.2. Теория и методика обучения и воспитания

5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка

The development of basic physical qualities in older preschool children in the process of learning the elements of table tennis

Stozharova Marina Y.,
candidate of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Preschool and Primary General Education;
stogmarin@mail.ru;

Igonin Andrey A.,
postgraduate student of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Life Safety of Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov, teacher of additional education MBDOU N258, Ulyanovsk;
andrey.igonin.98@mail.ru

Annotation. The article deals with the problem of developing the basic physical qualities of older preschool children in the process of learning the elements of sports games (using the example of table tennis). Agility, speed, and endurance were chosen as the main physical qualities studied. The main methods for identifying the basic physical qualities of E.N. Vavilova and T.A. Tarasova are described. The average level of development of these physical qualities in older preschoolers at the beginning of the experiment was established. A partial educational program “Young Tennis Player” has been developed and briefly described. An approximate design of educational work under this program in pre-school conditions is presented. The authors also emphasize the importance of systematic training and the work they have done with the children’s parents. The results of the control stage of the study to identify the level of development of basic physical qualities after the work carried out in EG and KG older preschoolers confirm the effectiveness of the work carried out under the “Young Tennis Player” program. The prospects of the study are briefly described.

Keywords: basic physical qualities, sports games, table tennis, older preschool children.

For citation: Stozharova M.Y., Igonin A.A. The development of basic physical qualities in older preschool children in the process of learning the elements of table tennis // Preschool education. 2026. N6. P. 26–32.

5.8.2. Theory and Methods of Teaching and Education

5.8.4. Physical Education and Professional Physical Training

Актуальность выбранной темы обусловлена необходимостью и возможностью использования потенциала спортивных игр в развитии базовых физических качеств дошкольника. Концепция развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года гласит: «К элементам системы детско-юношеского спорта также относятся дошкольные образовательные организации, общеобразовательные организации со специальными наименованиями, предусмотренными законодательством Российской Федерации, образовательные организации, реализующие интегрированные образовательные программы в области физической культуры и спорта», т.е. в данной концепции отмечается необходимость спортивно ориентированного воспитания дошкольников.

Многие авторы в разное время предпринимали попытки разработать парциальные программы и описать элементы методики применения спортивных игр в работе с дошкольниками (Э.Й. Адашкявичене, Л.Н. Волошина, О.Г. Галимская, А.П. Щербак и др.). Эти исследователи доказали, что дети дошкольного возраста могут освоить элементы разных спортивных игр (баскетбол, футбол, настольный теннис, бадминтон, хоккей и др.) на доступном их пониманию и воспроизведению уровне [1, 5, 8]. Однако и в настоящее время в практике работы дошкольных учреждений недостаточно используется потенциал спортивных игр для развития физических качеств и личности ребенка в целом.

На данный момент в теории и практике дошкольного образования наблюдается противо-

речие между необходимостью развития базовых физических качеств старших дошкольников в процессе спортивных игр и недостаточной разработанностью программно-методического обеспечения применения спортивных игр в условиях детского сада.

Таким образом, данное исследование носит теоретико-экспериментальный характер и направлено на поиск ответа на вопрос, каковы результаты развития базовых физических качеств детей старшего дошкольного возраста в процессе обучения элементам настольного тенниса.

Основными задачами исследования были:

— раскрыть сущность педагогических условий, способствующих развитию базовых физических качеств детей старшего дошкольного возраста;

— разработать парциальную программу «Юный теннисист» для детей старшего дошкольного возраста и апробировать ее в условиях ДОО.

Анализ психолого-педагогических исследований по обучению детей элементам настольного тенниса (Г.В. Барчукова, Д.М. Баширова, О.В. Матыцин, А.П. Щербак и др.) дает возможность определить наиболее важные физические качества, необходимые для данной спортивной игры: быстрота, ловкость, выносливость [2, 3, 6, 8]. Чем лучше они развиты, тем легче детям освоить элементы этой игры.

Методическая основа эксперимента

В педагогическом эксперименте на констатирующем этапе приняли участие 107 детей старших групп МБДОУ №258 г. Ульяновска:

56 мальчиков, 51 девочка. Для оценки уровня развития физических качеств у детей 6–7 лет применялись тесты авторов Е.Н. Вавиловой и Т.А. Тарасовой на ловкость, быстроту, выносливость [4, 7].

Кратко охарактеризуем данные методы исследования.

Тест на выявление уровня сформированности ловкости (Е.Н. Вавилова)

Методика проведения: ловкость выявляется по времени выполнения челночного бега, включающего бег по прямой 10 м с двумя поворотами (общая дистанция 30 м). Для выявления ловкости может использоваться бег с огибанием препятствий. Расстояние 10 м делится на 9 отрезков, первый и последний отрезки — по 1,5 м, остальные 7 отрезков — по 1 м. На каждом отрезке по прямой ставятся предметы (8 кеглей). Ребенок должен быстро пробежать, огибая предметы.

Тест на выявление сформированности уровня ловкости (Т.А. Тарасова)

Методика проведения: ловкость выявляется по времени выполнения челночного бега, включающего бег по прямой 10 м между предметами (10*3).

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок должен обежать каждый кубик, не задев его.

Тест на выявление уровня сформированности быстроты (Е.Н. Вавилова)

Методика проведения: в качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 м. Длина беговой дорожки должна быть на 3–4 м больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5–7 м ставится хорошо видимый с линии старта ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок, по команде

«Марш!» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще две попытки. В протокол заносится лучший результат из трех попыток.

Тест на выявление сформированности уровня быстроты (Т.А. Тарасова)

Методика проведения: в качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 м с высокого старта. Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша, за которой на расстоянии 5–7 м ставится яркий ориентир. По команде «Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время педагог, стоящий на линии финиша, включает секундомер.

Тест на выявление уровня сформированности выносливости (Е.Н. Вавилова)

Методика проведения: оценка осуществляется на основе выполнения одного из предлагаемых ниже заданий.

1) Поднять туловище из положения лежа на спине, ноги прямые и закреплены, руки за головой (сесть — лечь). Выполнить 8–10 раз.

2) Поднять ноги на 25 см над полом из положения лежа на спине, руки за головой, удерживать ноги в таком положении 15 с. Ноги при этом должны быть прямыми, носки оттянуты. Ориентиром для высоты поднятия ног может служить натянутый шнур.

3) «Ванька-встанька». И.п.: сидя на коврике на полу с согнутыми под прямым углом ногами, колени разведены на ширину плеч. Руки скрещены на груди, ладони на плечах, локти касаются коленей. Взрослый прижимает ступни ребенка к полу. Задание: в максимально быстром темпе несколько раз подряд сесть до касания плечами коленей, лечь на спину, касаясь лопатками пола. Оценивается количество повторений за 30 с. Учитывается результат одного захода после выполнения двух-трех пробных движений.

Тест на выявление сформированности уровня выносливости (Т.А. Тарасова)

Методика проведения: оценка осуществляется на основе выполнения задания — подъема туловища из положения лежа на спине. Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «Начали!» он поднимается, не сгибая коленей, садится и вновь ложится. Педагог слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним, и считает количество подъемов.

Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Таким образом, тесты на выявление данных физических качеств имеют некоторые отличия в методике проведения, и полученные в итоге результаты несколько отличаются. Полученные данные приведены в таблице 1.

О представленных данных мы можем сказать следующее.

1) Присутствуют половые различия в уровне освоения детьми таких физических качеств, как ловкость, быстрота и выносливость. По ловкости результаты девочек выше, чем мальчиков. В свою очередь по результатам освоения быстроты и выносливости выше результаты мальчиков.

Таблица 1

Результаты констатирующего этапа педагогического эксперимента

Методика	Уровень (мальчик/девочка), %		
	Высокий	Средний	Низкий
<i>Ловкость</i>			
Е.Н. Вавилова	33/39	45/48	22/13
Т.А. Тарасова	31/37	42/45	27/18
<i>Быстрота</i>			
Е.Н. Вавилова	50/24	35/51	15/25
Т.А. Тарасова	44/28	39/54	17/18
<i>Выносливость</i>			
Е.Н. Вавилова	32/33	59/47	9/20
Т.А. Тарасова	43/39	50/50	7/11

2) По разным методикам получены несколько разные результаты измерения одного и того же качества. Так, например, выявленный уровень ловкости по тестам Е.Н. Вавиловой у девочек выше, чем по тестам Т.А. Тарасовой. Напротив, по быстроте и выносливости по тестам Е.Н. Вавиловой результаты девочек ниже, чем по тестам Т.А. Тарасовой. О мальчиках можно сказать, что по тестам Е.Н. Вавиловой выше результаты по качествам ловкости и быстроты, а по тестам Т.А. Тарасовой выше оказалась выносливость.

3) В целом данные различия невелики, и можно констатировать, что у мальчиков и девочек преобладает средний уровень развития физических качеств (быстрота, ловкость и выносливость). Кроме того, достаточно много детей с низким уровнем развития данных качеств (например, по ловкости примерно 25% мальчиков имели изначально низкие показатели, по показателю быстроты по тестам Е.Н. Вавиловой 25% девочек имеют низкий уровень, также 20% девочек по тестам Е.Н. Вавиловой имеют низкий уровень развития выносливости), и необходимо в дальнейшем повышать уровень их развития в работе со старшими дошкольниками.

Реализация и итоги программы

Оттолкнувшись от имеющихся данных, мы сделали вывод о том, что для достижения более высоких результатов необходимо дополнить работу с детьми 6–7 лет по физическому воспитанию введением в практику элементов спортивных игр. В частности, на базе МБДОУ №258 г. Ульяновска была разработана и внедрена в практику работы парциальная программа «Юный теннисист».

Данная программа содержит несколько основных разделов, направленных на развитие базовых физических качеств детей старшего дошкольного возраста (на примере настольного тенниса), а также элементарного освоения технико-тактических навыков, необходимых для данной игры. Основные задачи программы:

- ознакомление с основными правилами и содержанием игры в настольный теннис;
- развитие базовых физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость) при освоении элементов игры в настольный теннис;
- укрепление мышечного корсета детей и формирование правильной осанки;

— развитие мелкой моторики и обучение правильному хвату ракетки;

— формирование основ подачи и приема мяча, начальных навыков выполнения основных ударов;

— формирование правильной стойки и основ передвижения вдоль теннисного стола.

Программа «Юный теннисист» (см. табл. 2) рассчитана на 48 часов и реализуется в течение учебного года.

Таблица 2

Проектирование образовательной работы по программе «Юный теннисист»

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Контроль / домашние задания
1	Сведения об истории и характерных особенностях игры в настольный теннис	3	Теория	Закрепить основные сведения об игре в настольный теннис
2	Правила игры в настольный теннис	3	Теория	Выучить основные правила настольного тенниса
3	Инвентарь для настольного тенниса	3	Теория	Изучить инвентарь для игры в настольный теннис
4	Основы общефизической подготовки	1/2	Теория/практика	Выполнить несколько упражнений ОФП (общей физической подготовки)
5	Разминка и заминка в настольном теннисе	1/2	Теория/практика	Закрепить упражнения для правильной разминки и завершения
6	Упражнения для развития выносливости	1/2	Теория/практика	Под присмотром родителей выполнить упражнения для развития выносливости
7	Техника хвата теннисной ракетки	1/2	Теория/практика	Самостоятельно выполнять правильный хват ракетки
8	Стойка теннисиста	1/2	Теория/практика	Тренировать стойку в настольном теннисе
9	Основы передвижений в настольном теннисе	1/2	Теория/практика	Закрепить основы перемещений, выполнить некоторые
10	Упражнения с мячом, для развития чувства мяча	1/2	Теория/практика	Выполнять упражнения подброс, удержание на ладони, ловля мяча от стены
11	Упражнения с ракеткой	1/2	Теория/практика	Закрепить упражнения, самостоятельно попробовать выполнить упражнение «Светофор»
12	Набивание мяча на ракетке	3	Практика	Тренироваться набивать мяч на ракетке более 15 раз
13	Удержание мяча на ракетке	3	Практика	Стараться удержать мяч на ракетке более 30 секунд
14	Подача в настольном теннисе	1/2	Теория/практика	Запомнить правильность выполнения подачи, попробовать подать самостоятельно
15	Основы базовых ударов в настольном теннисе	1/2	Теория/практика	Постараться верно выполнять толчок и накат слева
16	Игра на счет	3	Практика	Пробовать играть на счет с родителями

На формирующем этапе исследования программа «Юный теннисист» была реализована на базе МБДОУ №258 г. Ульяновска в течение учебного года (октябрь — апрель 2024–2025 гг.) с экспериментальной группой детей. У детей 6–7 лет формировался интерес к теннису, начальные представления о правилах, истории возникновения игры. Дошкольники осваивали базовые элементы игры в настольный теннис в процессе кружковой работы в детском саду (правильный хват ракетки, игровая стойка, набивание мяча на ракетке, основы ввода мяча в игру (подачи), толчок мяча слева, накат слева и справа).

Особое внимание в процессе реализации программы уделялось семьям воспитанников. Проводились консультации с родителями, направленные на повышение их осведомленности в вопросах использования спортивных игр (в частности, настольного тенниса) в условиях семьи, мастер-классы по обучению базовым техническим элементам данной игры.

После работы с детьми был проведен контрольный эксперимент. Контрольная группа детей в количестве 25 человек занималась по программе «Азбука мяча» (на основе элементов спортивных игр: бадминтон, баскетбол), объем программы — 48 часов. Занятия с этими детьми также проводились два раза в неделю инструктором по физической культуре.

Сравнительные данные развития физических качеств контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп приведены в таблице 3 и свидетельствуют об эффективности реализации программы «Юный теннисист».

Сравнивая данные развития физических качеств у мальчиков и девочек контрольной и экспериментальной групп, можно сделать вывод

о том, что по всем измеряемым базовым физическим качествам (ловкость, быстрота и выносливость) выше уровень в экспериментальной группе детей 6–7 лет. По ловкости преобладает высокий уровень у девочек (51%) против 40% девочек контрольной группы. По быстроте мальчики, занимающиеся по программе «Юный теннисист», по итогам контрольного эксперимента имеют высокий уровень 58%, и 42% мальчиков демонстрируют средний уровень, при этом нет детей, находящихся на низком уровне; в контрольной группе высокий уровень имеют 48% мальчиков, 39% демонстрируют средний уровень, 13% мальчиков остались на низком уровне развития быстроты.

По выносливости в экспериментальной группе 43% мальчиков находятся на высоком уровне и 57% на среднем. Нет детей, находящихся на низком уровне. В контрольной группе только 39% детей находятся на высоком уровне, на среднем и низком остаются 7% мальчиков и 15% девочек.

Таким образом, мы видим значительное улучшение показателей детей, занимающихся по программе «Юный теннисист», по ловкости, быстроте, выносливости по сравнению с результатами констатирующего этапа исследования, и более высокий уровень развития этих качеств по сравнению с детьми контрольной группы.

* * *

Основной вывод заключается в том, что в старшем дошкольном возрасте детям доступны для освоения элементы спортивных игр, в частности настольного тенниса как одной из самых полезных и безопасных игр. Для работы с дошкольниками необходима разработка спе-

Таблица 3

Результаты контрольного этапа педагогического эксперимента (%)

Сравнительные данные развития физических качеств мальчиков/девочек	Ловкость (мал./дев.)		Быстрота (мал./дев.)		Выносливость (мал./дев.)	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Низкий уровень	20/12	5/0	13/12	0/5	7/15	0/5
Средний уровень	45/48	53/49	39/54	42/57	54/49	57/53
Высокий уровень	35/40	42/51	48/27	58/36	39/36	43/42

циальных парциальных программ по освоению таких игр. Реализация авторской программы «Юный теннисист», включенной в образовательный процесс детского сада и в работу с семьей, приводит к значительному повышению уровня развития базовых физических качеств детей, таких как ловкость, выносливость, быстрота.

Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М.: Просвещение, 1983.
2. Барчукова Г.В. Формирование технико-тактического мастерства в индивидуально-игровых видах спорта: (на примере настольного тенниса): автореферат диссертации доктора педагогических наук. М., 1995.
3. Баширова Д.М. Тактико-техническая подготовка игроков в настольный теннис с направленным развитием когнитивных способностей. Автореферат диссертации кандидата педагогических наук. Казань, 2024.
4. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость М.: Просвещение, 1981.
5. Волошина Л.Н., Галимская О.Г. Обогащение двигательного опыта в детско-взрослом взаимодействии в спортивных играх // Дошкольное воспитание. 2019. №1. С. 45–50.
6. Матыцин О.В. Система формирования специальной подготовленности юных спортсменов на этапах многолетней подготовки в индивидуальных игровых видах спорта: на материале настольного тенниса. Автореферат дисс. ... д-ра педагогических наук. Челябинск, 2002.

7. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. М.: ТЦ Сфера, 2006.
8. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Настольный теннис // Дошкольное воспитание. 2024. №1. С. 19–22.

References

1. Adashkevichene E.Y. Basketball for preschoolers. M.: Prosveshchenie, 1983.
2. Barchukova G.V. Formation of technical and tactical skills in individual game sports: (on the example of table tennis): abstract of the dissertation of the Doctor of Pedagogical Sciences. M., 1995.
3. Bashirova D.M. Tactical and technical training of table tennis players with the directed development of cognitive abilities. Abstract of the dissertation of the candidate of pedagogical Sciences. Kazan, 2024.
4. Vavilova E.N. Develop dexterity, strength, and endurance in preschoolers. M: Prosveshchenie Publ., 1981.
5. Voloshina L.N., Galimskaya O.G. Enrichment of motor experience in child-adult interaction in sports games // Preschool education. 2019. N1. P. 45–50.
6. Matytsin O.V. The system of formation of special preparedness of young athletes at the stages of long-term training in individual game sports: Based on the material of table tennis. Abstract of the dissertation of the Doctor of Pedagogical Sciences. Chelyabinsk, 2002.
7. Tarasova T.A. Monitoring the physical condition of preschool children. M.: Sphere Shopping Center, 2006.
8. Shcherbak A.P. Encyclopedia of physical culture of a child. Table tennis // Preschool education. 2024. N1. P. 19–22.



Книжная полка



НАЦИОНАЛЬНАЯ ИГРА-ЗАБАВА ГОРОДКИ: МОДУЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ

Авторы — Очнева Е.И., Лохматова Л.В.

Национальная игра-забава городки — забытая старинная русская игра, прекрасный досуг, позволяющий детям укреплять организм, общаться со сверстниками и взрослыми. Она улучшает взаимоотношения, помогает передавать младшему поколению духовную и физическую культуру, уважение к народным традициям и обычаям. В пособии подробно описаны правила игры, представлен перспективный план образовательной деятельности с дошкольниками 6–7 лет на год, а также подробно раскрыто его содержание. Кроме того, книга снабжена приложениями, в которых авторы представляют картотеки занятий и тренировок с различным оборудованием. Также вы найдете положение о проведении соревнований по городкам и примеры оформления их протокола. Все это позволит даже плохо знакомому с игрой человеку организовать турнир.



Библиотека Воспитателя

Закажите в интернет-магазине www.sfera-book.ru