

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ ДОШКОЛЬНИКОВ 5-6 ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

Г.Ф. Агеева, А.И. Гайфуллина

ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань, Россия
Для связи с авторами: e-mail: ageevagf@list.ru

Аннотация:

Двигательный опыт детей дошкольного возраста весьма мал, он сложно вписывается в современные стандартизированные тестовые методики. Кроме того, отсутствуют модели, соответствующие новым федеральным требованиям к структуре и содержанию основной общеобразовательной программы ДОУ. Современные личностно-ориентированные тенденции в образовании, федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования диктуют необходимость разработки новой модели построения физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников в ДОУ, а также новых профессиональных способов их педагогического обеспечения в практической деятельности дошкольных образовательных учреждений.

Ключевые слова: физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»; дети дошкольного возраста; физическая подготовленность.

PHYSICAL FITNESS MANAGEMENT OF PRESCHOOL CHILDREN AGED 5-6 WITHIN GTO HEALTH AND FITNESS PROGRAM

Ageeva G. F., Gaifullina A. I.

Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism, Kazan, Russia

Abstract:

Preschool children have low motor experience that can be hardly implemented into modern standardized test methods, in addition, there are no models that meet the new federal requirements for the structure and content of basic general education program in preschool educational institutions. Current person-centered trends in education, Federal state requirements for the structure of basic general program for preschool education make it necessary to develop a new functioning model of physical culture and health activities of children in preschool educational institutions, as well as new professional ways of their pedagogical support in the framework of practical activities of preschool educational institutions.

Keywords: GTO («Ready for Labor and Defense») Health and Fitness Program; children of preschool age; physical fitness.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) предназначен для лиц от шести лет. Однако для достижения заявленной в Положении цели укрепления здоровья, гармоничного и всестороннего развития личности необходимо начинать работу с детьми более раннего возраста [1]. Дошкольный возраст – важнейший период в процессе формирования личности: развивается и созревает ряд морфологических, психологических, двигательных функций, сохраняются и развиваются потребности в активной деятельности; это самый благопри-

ятный период для выявления и развития всех способностей ребенка. Та база, которая будет заложена в дошкольном возрасте, станет основой дальнейшего развития, в том числе и развития физических качеств, которые необходимы для эффективного участия в различных формах двигательной активности [2]. Двигательная активность играет ведущую роль в развитии ребенка дошкольного возраста. Данный период жизни ребенка является благоприятным этапом для формирования целенаправленной двигательной активности, так как в этот период появляется психофизи-

ологический базис, основывающийся на возрастных изменениях регуляции движений [3]. Повышая интерес к занятиям физической культурой, мы можем улучшить уровень физического развития дошкольников, что влияет на результаты сдачи нормативов физической подготовленности дошкольников, в том числе и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Вышесказанное определило актуальность исследования.

Цель исследования: способствовать улучшению физической подготовленности дошкольников 5-6 лет с помощью физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Задачи исследования:

1. Изучить технологию использования теста по комплексу ГТО в дошкольном образовательном учреждении.
2. Проанализировать условия и трудности внедрения теста в дошкольном образовательном учреждении.
3. Экспериментально оценить эффективность теста по комплексу ГТО в дошкольном образовательном учреждении.

В ходе исследования применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, тестирование, эксперимент, методы математической статистики.

Технологию использования теста по комплексу ГТО в дошкольном образовательном учреждении можно представить в виде 4 взаимосвязанных этапов:

1 этап (диагностический): определение исходного уровня мотивации детей дошкольного возраста на выполнение норм комплекса ГТО посредством бесед с родителями и детьми, анкетирования, оценки уровня двигательной активности, педагогического тестирования физических качеств;

2 этап (плановый): на основе оценки начального уровня сформированности мотивации дошкольников на выполнение норм комплекса ГТО проводится распределение их по группам подготовки и отбираются соответствующие коррекционные комплексы разнообразных упражнений для формирования мотивации детей на выполнение нормативов комплекса ГТО;

3 этап (практический): осуществляется педагогический процесс по формированию готовности детей к выполнению нормативов комплекса ГТО;

4 этап (итоговый): выполнение нормативов комплекса ГТО дошкольниками в условиях дошкольного образовательного учреждения. Технология использования теста по комплексу ГТО в дошкольном образовательном учреждении включает в себя следующие мероприятия:

- 1) проведение собрания родителей дошкольников для ознакомления с комплексом ГТО, разъяснения важности внедрения комплекса ГТО в дошкольное образовательное учреждение, получения их согласия для сдачи дошкольниками нормативов ГТО;
 - 2) мониторинговые процедуры (диагностика особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у дошкольников);
 - 3) подготовка материально-технической базы для занятий и сдачи норм ГТО;
 - 4) мотивация дошкольников на выполнение норм комплекса ГТО в условиях дошкольного образовательного учреждения посредством проведения физкультурных занятий, спортивных соревнований различного уровня, кружковая работа по физкультуре с детьми, ежедневное проведение утренней гимнастики и гимнастики после сна; проведение игр, эстафет, викторин, конкурсов спортивной направленности;
 - 5) консультации для родителей;
 - 6) привлечение родителей к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях в дошкольном образовательном учреждении;
 - 7) контроль за состоянием здоровья каждого ребенка, проводимый медицинской сестрой;
 - 8) применение различных методов закаливания и оздоровления детей;
 - 9) сдача норм ГТО и анализ показателей физической подготовленности дошкольников.
- Следовательно, технология использования теста по комплексу ГТО в дошкольном образовательном учреждении подразделяется на 4 взаимосвязанных этапа: диагностический, плановый, практический и итоговый. Для анализа условий и трудностей внедрения

теста в дошкольном образовательном учреждении проведено анкетирование родителей с целью определения их отношения к занятиям физической культурой и спортом и внедрению комплекса ГТО в дошкольном образовательном учреждении. Результаты анкетирования показали, что большинство родителей считают состояние своего ребенка удовлетворительным; двигательный режим для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья ребенка недостаточным; положительно относятся к введению в дошкольном образовательном учреждении «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)», но в то же время отметили, что это не будет способствовать повышению физической подготовленности и мотивации дошкольников к занятиям физической культурой; большинство родителей не будут сдавать нормы ГТО, чтобы показать пример своему ребенку.

Также, по-нашему мнению, затруднения могут возникнуть при внедрении теста комплекса ГТО и сдачи норм ГТО в дошкольном образовательном учреждении по причине сокращения штата инструкторов по физической культуре.

Эксперимент проводился на базе дошкольного образовательного учреждения № 105 «Дюймовочка» города Набережные Челны, который заключался в управлении физической подготовленностью дошкольников 5-6 лет с помощью физкультурно-спортивного комплекса ГТО. В исследовании приняли участие 30 детей дошкольного возраста (15 девочек и 15 мальчиков) в возрасте 5-6 лет.

В ходе эксперимента было проведено исследование показателей по комплексу ГТО дошкольников по следующим тестам: «Бег на 10 м», «Наклон вперед из положения стоя», «Прыжок в длину с места», «Приседание за 30 сек.», «Поза «Цапля», «Ловля вертикально падающей линейки» и «Динамометрия кисти».

Результаты в тесте «Бег на 10 м» у мальчиков повысились с $5,5 \pm 0,1$ до $5,3 \pm 0,1$ сек. – на 0,2 сек, что составило 3,7%, у девочек повысились с $5,4 \pm 0,1$ до $5,2 \pm 0,2$ сек. – на 0,2 сек, что составило 3,8%. Прирост в средних значениях по тесту «Бег на 10 м» выше у девочек, чем

у мальчиков, на 0,1%, но в обеих группах в показателях по данному тесту достоверных различий не выявлено ($p > 0,05$).

Показатели по тесту «Наклон вперед из положения стоя» у мальчиков и девочек за период эксперимента повысились: у мальчиков – с $4,3 \pm 0,5$ до $5,1 \pm 0,6$ см – на 0,8 см, что составило 16,7%, у девочек – с $6,1 \pm 0,5$ до $7,0 \pm 0,6$ см – на 0,9 см, что составило 12,9%. Прирост в средних значениях по тесту «Наклон вперед из положения стоя» выше у мальчиков, чем у девочек, на 3,8%, но в обеих группах достоверных различий не выявлено ($p > 0,05$).

Результаты тестирования прыгучести по тесту «Прыжки в длину с места» повысились в обеих группах дошкольников, но достоверных различий в средних значениях по тесту не выявлено ($p > 0,05$). За период эксперимента показатели по тесту «Прыжки в длину с места» у мальчиков повысились в среднем с $83,9 \pm 4,0$ до $86,8 \pm 4,1$ см – на 2,9 см, что составило 3,5%, у девочек повысились в среднем с $64,3 \pm 4,2$ до $66,4 \pm 4,1$ см – на 2,1 см, что составило 3,2%. Прирост в средних значениях по тесту «Прыжки в длину с места» выше у мальчиков, чем у девочек, на 0,3%.

Среднее значение по тесту «Поза «Цапля» у мальчиков повысилось с $16,7 \pm 1,6$ до $18,3 \pm 1,7$ сек. – на 1,6 сек, что составило 8,8%, у девочек повысилось с $20,0 \pm 0,9$ до $21,7 \pm 0,9$ сек – на 1,7 сек, что составило 8,9%. Прирост в средних значениях по тесту выше у мальчиков, чем у девочек, на 0,1%, но в обеих группах в показателях по данному тесту достоверных различий не выявлено ($p > 0,05$).

Количество приседаний за 30 сек. за период эксперимента у мальчиков повысилось с $22,2 \pm 1,0$ до $23,7 \pm 1,2$ раза – на 1,5 раза, что составило 6,4%, у девочек повысилось с $18,4 \pm 0,9$ до $19,6 \pm 1,1$ раза – на 1,2 раза, что составило 6,2%. Прирост в средних значениях по тесту «Приседание за 30 сек.» выше у мальчиков, чем у девочек, на 0,2%, но в обеих группах достоверных различий в показателях не выявлено ($p > 0,05$).

За период эксперимента среднее значение по тесту «Ловля вертикально падающей линейки» у мальчиков повысилось с $46,9 \pm 2,0$ до $45,1 \pm 2,1$ см – на 1,8 см, что составило 3,9%,

у девочек повысилось с $48,8 \pm 1,1$ до $47,8 \pm 1,2$ см – на 1 см, что составило 2,1%. Прирост в средних значениях по тесту выше у мальчиков, чем у девочек, на 1,8%, но в обеих группах достоверных различий не выявлено ($p > 0,05$).

Показатели динамометрии кисти не достоверно повысились как у мальчиков, так и у девочек. Так, среднее значение динамометрии правой кисти у мальчиков повысилось с $4,3 \pm 0,7$ до $4,6 \pm 0,7$ кг – на 0,3 кг, что составило 6,6%, у девочек повысилось с $4,9 \pm 0,5$ до $5,1 \pm 0,5$ кг – на 0,2 кг, что составило 4%. Среднее значение динамометрии левой кисти у мальчиков повысилось с $3,0 \pm 0,6$ до $3,2 \pm 0,6$ кг – на 0,2 кг, что составило 6,3%, у девочек не изменилось. Прирост в средних значениях по тесту «Динамометрия кисти» выше у мальчиков, чем у девочек, но в обеих группах достоверных различий в показателях не выявлено ($p > 0,05$).

Результаты прироста показателей теста комплекса ГТО свидетельствуют, что по большинству тестов у дошкольников 5-6 лет наблюдалось повышение результатов, ис-

ключение составили показатели динамометрии левой кисти у девочек (рисунок 1).

Оценку показателей теста комплекса ГТО проводили по нормативам, предложенным Лазаревым М.Л. [4].

Таким образом, результаты экспериментальной оценки эффективности теста по комплексу ГТО в дошкольном образовательном учреждении и оценка показателей выявили, что у детей отмечалось улучшение показателей физической подготовленности, но оценка показателей теста по комплексу ГТО не изменилась.

Так, по тесту «Бег на 10 м» у большинства мальчиков (78%) и девочек (33%) результаты оцениваются на «Бронзовый Огонь».

По тесту «Наклон вперед из полож. сидя» у большинства мальчиков (66%) результаты оцениваются на «Бронзовый Огонь», у девочек (50%) – на «Серебряный Огонь».

По тесту «Прыжки в длину с места» у большинства мальчиков (67%) результаты оцениваются на «Бронзовый Огонь», а у девочек (75%) – на «Серебряный Огонь».

По тесту «Приседание за 30 сек.» у большин-

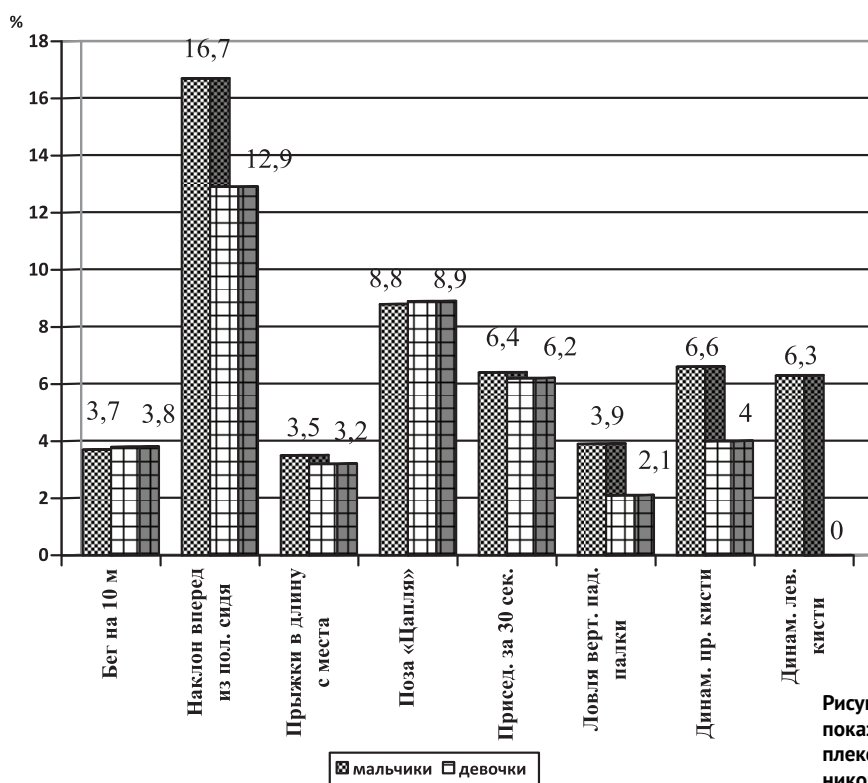


Рисунок 1 – Прирост показателей теста комплекса ГТО у дошкольников 5-6 лет

ства мальчиков (44%) результаты оцениваются на «Золотой Огник», а у девочек (68%) – на «Серебряный Огник».

По тесту «Поза «Цапля» у большинства мальчиков (66%) результаты ниже нормы, а у девочек (58%) оцениваются на «Бронзовый Огник».

По тесту «Ловля вертикально падающей линейки» у большинства мальчиков (66%) и девочек (39%) результаты оцениваются на «Бронзовый Огник».

По тесту «Динамометрия кисти» у большинства мальчиков (66%) результаты правой кисти (66%) и левой кисти ниже нормы, а у девочек результаты оцениваются правой кисти (59%) на «Серебряный Огник», а левой кисти (58%) – «ниже нормы».

Следовательно, у дошкольников низкие оценки выявлены по показателям вестибулярно-координационной выносливости «Поза «Цапля» и динамометрии левой кисти у девочек, правой и левой кисти у мальчиков.

ВЫВОДЫ:

1. Анализ научно-методической литературы выявил, что с целью повышения уровня физической подготовленности дошкольников необходимо введение сдачи нормативов комплекса ГТО; для успешной сдачи нормативов комплекса ГТО необходимо создание мотивации для дошкольников.
2. Технология использования теста по комплексу ГТО в дошкольном образовательном учреждении подразделяется на 4 взаимосвязанных этапа: диагностический, плановый, практический и итоговый; и включает в себя: проведение собраний и консультаций для родителей дошкольников; диагностику физических качеств; подготовку материально-технической базы; создание мотивации до-

школьников на выполнение норм комплекса ГТО; привлечение родителей для участия в физкультурно-спортивных мероприятиях; медицинский контроль за состоянием здоровья дошкольников; сдачу норм ГТО и анализ показателей физической подготовленности дошкольников.

3. Результаты анализа условий и трудностей внедрения теста в дошкольном образовательном учреждении показали следующее: а) по данным анкетирования, большинство родителей дошкольников (71%) считают состояние своего ребенка удовлетворительным; двигательный режим для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья ребенка недостаточным (62%); положительно относятся к введению в дошкольном образовательном учреждении комплекса ГТО – 57% родителей, но в то же время 38% родителей считают, что это не будет способствовать повышению физической подготовленности и мотивации дошкольников к занятиям физической культурой; не будут славить нормы ГТО, чтобы показать пример своему ребенку, 57% родителей; б) затруднения могут возникнуть при внедрении теста комплекса ГТО и сдаче норм ГТО в дошкольном образовательном учреждении по причине сокращения штата инструкторов по физической культуре.
4. Результаты экспериментальной оценки эффективности теста по комплексу ГТО в дошкольном образовательном учреждении показали, что прирост результатов тестирования выше по большинству тестов у мальчиков, чем у девочек; наиболее низкие оценки выявлены у дошкольников по показателям оценки вестибулярно-координационной выносливости «Поза «Цапля» и динамометрии левой кисти у девочек, правой и левой кисти у мальчиков.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. Ярцева, Н. В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в процессе физического развития дошкольников / Н. В. Ярцева // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 12. – С. 204-206.
2. Гамирова, Э. И. Реализация принципа интеграции образовательных областей в дошкольных образовательных учреждениях в рамках выполнения федерального государственного образовательного стандарта на примере физической культуры / Э. И. Гамирова, И. Е. Коновалов // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2015. – Том 7. – № 5. – Ч.2. – С. 198-202.
3. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду : пособие для педагогов дошк. учреж. / М. А. Рунова. – М.: Мозаика – Синтез, 2004. – 256 с.
4. Лазарев, М. Л. Стандарт предшкольной ступени норм ГТО на основе теста «ЗДРАВИК» : психолого-медико-педагогическая технология экспресс-тестирование состояния здоровья и развития ребенка от 3 до 7 лет / М. Л. Лазарев. – М.: ИФКСиЗ МГПУ, 2016. – 81 с.

LIST OF REFERENCES:

1. Yartseva N.V. Russian National GTO («Ready for Labor and Defense») Health and Fitness Program in the process of physical development of preschool children / N.V. Yartseva // Pedagogical education in Russia. - 2014. - № 12. - P.204-206.
2. Gamirova E.I. Delivery of integration principle of education areas in preschool educational institutions in the framework of implementation of Federal state educational standard on the example of physical culture / E.I. Gamirova, I.E. Konovalov // Historical and socio-educational thought. - 2015. – Vol. 7. - № 5. – Part 2. - P.198-202.
3. Runova M.A. Motor activities of a child in kindergarten : manual for preschool teachers / M.A. Runova. - M.: Mozaika – Synthez, 2004. - 256 p.
4. Lazarev M.L. Standard for preschool level of GTO program based on «ZDRAVIK» test : psychological, medical and pedagogical technology of health and development express-testing for children aged 3 – 7 / M.L. Lazarev. – M. : IFKSiZ MGPU, 2016. – 81 p.