

pp. 181–188.

10. Khabarov, I.S. and Nabiullin R.R. (2019), “Indicators of the physical condition of students in the direction of training in sports and health tourism”, *Problems of innovation in sports management, recreation and sports and health tourism: materials of the V All-Russian scientific and practical conference*, Kazan, pp. 310–311.

**Контактная информация:** say-ilyas@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 08.12.2020*

**УДК 796.011**

**КОРРЕКЦИОННОЕ РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ  
ПРЕДДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ МАССОВОЙ АПРОБАЦИИ  
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ**

*Леонид Алексеевич Семенов, доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник физической культуры, Надежда Владимировна Болдырева, соискатель, Сургутский государственный педагогический университет*

**Аннотация**

В статье представлены результаты апробации в ряде дошкольных образовательных организаций (ДОО) г. Сургута методики коррекционного развития выносливости у детей дошкольного возраста, ориентированного на выполнение минимальных требований школы предъявляемых к семилетним детям. Дается краткое описание предлагаемой методики (предварительно прошедшей экспериментальную проверку в одном из ДОО), основными особенностями которой являются существенное увеличение объема и дробность беговой нагрузки, системно чередуемой с выполнением других упражнений. В работе показана эффективность внедряемой методики, заключающейся, во-первых, в уменьшении общего числа детей (из 17 ДОО) с низким уровнем развития выносливости, во-вторых – существенном улучшении показателей детей в большинстве ДОО. Также рассматриваются проблемы, связанные с внедрением экспериментальной методики и пути их решения.

**Ключевые слова:** дети, дошкольный возраст, коррекционное развитие выносливости, экспериментальная методика, дошкольные образовательные организации, массовая апробация.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.12.p222-227**

**CORRECTIONAL DEVELOPMENT OF ENDURANCE IN PRESCHOOL CHILDREN  
UNDER CONDITIONS OF MASS APPROBATION OF EXPERIMENTAL METHODS**

*Leonid Alekseevich Semyonov, the doctor of pedagogical sciences, professor, Honored Worker of Physical Education, Nadezhda Vladimirovna Boldyreva, the competitor, Surgut State Pedagogical University*

**Abstract**

The article presents the testing results of remedial tolerance methodology for the preschool children in some preschool educational institutions (PrEI) of Surgut town. The methodology is oriented at completion of school minimum requirements intended for 7-year old children. The brief description of the methodology (preliminarily undergone testing in one of the PrEI) is given. The main feature of the methodology is essential increase of the training amount and divisibility, systematically exchanging with other exercises. In the article, the efficiency of the methodology is demonstrated. The efficiency lies, firstly, in reduction of the total number of children (from 17 PrEI) with a low level of tolerance development, and, secondly, in essential progress of children's results in greater number of PrEI. Also, the problems concerning the experimental methodology implementation and their solution ways have been considered.

**Keywords:** children, preschool age, remedial tolerance development, experimental methodology, preschool educational institutions, mass testing.

## ВВЕДЕНИЕ

Основным условием решения оздоровительных задач физического воспитания является систематическое выполнение физических упражнений, среди которых первостепенное значение имеют упражнения, направленные на развитие выносливости. Особый оздоровительный эффект от этих упражнений происходит за счет увеличения резервных возможностей, прежде всего сердечно-сосудистой и дыхательной системы, а также адаптивных изменений в составе форменных элементов крови.

Здесь важно отметить закономерную связь, заключающуюся в том, что с одной стороны морфофункциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной системы совершенствуется в процессе развития выносливости, с другой – морфофункциональное состояние этих систем является основой для проявления выносливости как физического качества. Т.е. выполнение упражнений на выносливость имеет как внутреннюю (изменение морфофункционального состояния), так и внешнюю сторону (улучшение результата в проявлении выносливости) [1]. Таким образом, по результатам внешней оценки можно судить и о внутренней составляющей.

На сегодняшний день показатели развития физического качества «выносливость» у детей дошкольного возраста – возраста, когда закладывается потенциал здоровья, по свидетельству многочисленных исследований [2, 4, 8], находятся на чрезвычайно низком уровне. Так, более 50% детей выпускающихся из дошкольных образовательных организаций не в состоянии достичь даже минимальных средних показателей для семилетних детей [8]. Очевидно, что при столь низком уровне развития выносливости не обеспечивается должный оздоровительный потенциал.

Основной же причиной такого положения является недостаточное внимание к развитию выносливости в ДОО. И это, прежде всего, касается занятий физической культурой, проводимых на основании, так называемых «примерных программ», в которых беговая нагрузка ограничивается 3-4 минутами [3, 7]. Несколько больший же объем лыжной подготовки (до 2-3 км), носящий сезонный характер и существенно снижающийся, особенно в северных регионах, погодными условиями, не может компенсировать недостаток «всесезонной» беговой нагрузки.

Проведенная нами экспериментальная работа по исследованию возможностей и эффективности значительного увеличения объема беговых упражнений на занятиях детей дошкольного возраста в течение учебного года в одном из ДОО г. Сургута позволила получить более чем просто положительные результаты [10]. Доказана статистически достоверная эффективность коррекционного развития выносливости, ориентированная на подготовку к школе и выполнению нормативных требований комплекса ГТО. При этом сопровождающее формирующий эксперимент кардиологическое исследование каких-либо отрицательных отклонений в функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы детей не выявило.

Целью исследования, результаты которого приводятся в предлагаемой статье, является оценка эффективности массового внедрения экспериментальной методики по коррекции развития выносливости в ДОО г. Сургута.

## ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Апробация проводилась в 17 дошкольных образовательных организациях г. Сургута с задействованием около 920 детей из подготовительных групп на протяжении одного учебного года (с сентября 2015 по май 2016 г.). Занятия по экспериментальной методике, ориентированной преимущественно на коррекционное развитие выносливости, проводилось дважды в неделю. Особенностью внедряемой методики является, прежде всего, то, что основными средствами, лежащими в основе, являются беговые упражнения. К безусловным достоинствам бега относятся достаточно хорошая освоенность этого упражнения детьми и возможность выполнения в любом, даже достаточно ограниченном про-

странстве.

Далее, характерная особенность методики заключается в существенном увеличении по сравнению с предписаниями программ [3, 7] объема беговой нагрузки (до 20 минут) при невысокой интенсивности (ЧСС от 120 до 140 уд/мин.). Следует при этом отметить, что на необходимость такого подхода указывал в своих работах еще Ю.Ф. Змановский [6]; об этом пишут и другие исследователи [2, 11]. Важно иметь в виду, что продолжительность бега осуществляется на основе нормирования времени, а не пробегаемого расстояния. Такой подход позволяет единообразно регулировать нагрузку как при проведении занятий на улице, так и в небольшом спортивном зале.

Исходя из недостаточной устойчивости нервной системы детей дошкольного возраста [5] особенностью методики является и обеспечение разнообразия при развитии выносливости. Это проявляется, прежде всего, в дробности беговой нагрузки: бег системно чередуется с ходьбой, упражнениями на дыхание, гибкость, расслабление. На занятиях, особенно в условиях спортивного зала, с этой целью, следует включать такие задания, как «бег по диагонали», «змейкой» и игровые элементы (бег «по тропинке», обегание «деревьев» и др.). Во избежание монотонности рекомендуется также обращать внимание детей на технику бега, давая задания на сохранение правильной осанки, работе рук, захлестывании голени и др.

Непременными составляющими методики являются и, во-первых, обязательное начальное обучение детей бегать медленно. Во-вторых, крайне постепенное увеличение продолжительности бега, начиная на первых занятиях с 1-2 минут (через 15 секунд ходьбы), с еженедельным добавлением порядка 30 секунд (при этом может увеличиваться и продолжительность активной паузы отдыха, заполняемой ходьбой, упражнениями на гибкость и др.). Таким образом, суммарная продолжительность бега на одном занятии к концу учебного года составит около 20 минут.

Включение беговых упражнений, направленных на развитие выносливости в основное занятие может осуществляться различным образом. Наиболее приемлем, особенно в первые недели, вариант при котором часть объема выполняется в подготовительной части, другая в заключительной. При таком подходе какого-либо ущерба для прохождения другого учебного материала не будет вообще.

Оценка эффективности внедрения методики осуществлялась путем тестирования детей в беге на 1000 м в начале и по завершении формирующего эксперимента. Критериями оценки являлись минимальные значения среднеуровневых показателей семилетних детей, применяемые при проведении Всероссийского мониторинга [9] и составляющие для мальчиков 6 мин 18 сек и для девочек 6 мин 39 сек.

Перед проведением экспериментальной апробации с инструкторами по физической культуре проводились 72-х часовые курсы повышения квалификации, основное содержание которых составляли вопросы, связанные с коррекционным развитием кондиционных физических качеств у детей дошкольного возраста в контексте современных требований (Государственный образовательный стандарт, комплекс ГТО) с акцентированием на развитии выносливости.

## РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Полученные результаты приведены на рисунке.

Из приведенных данных видно сколь велико число детей с низким уровнем развития выносливости в начале учебного года, в течение которого проводилась пробация предлагаемой методики (77% мальчиков и 76% девочек). К окончанию же учебного года эти показатели улучшились: число детей с низким уровнем развития выносливости уменьшилось (мальчиков – до 52%, девочек – до 45%). Учитывая то, что, как известно, развитие выносливости требует значительно большего времени, нежели чем гибкости, например, или силы приведенные результаты, полученные в течение учебного года (а это

лишь около 9 месяцев) следует расценивать как безусловно положительные.

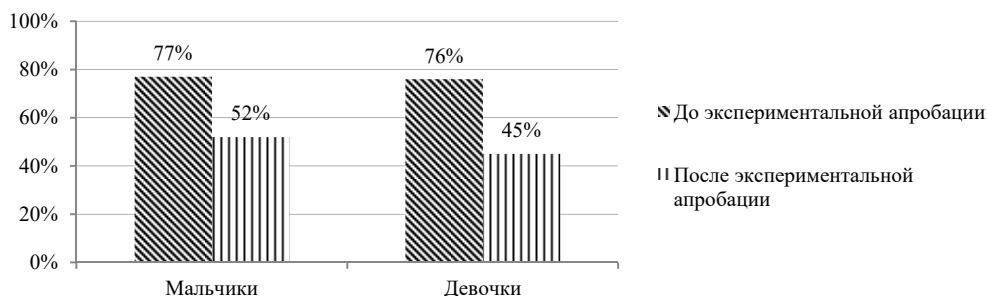


Рисунок – Число детей дошкольного возраста с низким уровнем развития выносливости до и после экспериментальной апробации

При этом, что нельзя не учитывать, при массовой апробации с задействованием достаточно большого числа детских садов («организации») – это различное отношение к вводимой инновации инструкторов по физической культуре и заведующих ДОО и, как следствие, достаточно существенные отличия в показателях детей. Так, улучшение показателей выносливости (снижение числа детей с низким уровнем развития) по результатам итогового тестирования произошло в 11 ДОО (65%) у мальчиков и в 12 ДОО (71%) у девочек. Но диапазон показателей, характеризующих снижение числа детей с низким уровнем в этих ДОО достаточно велик (от 70% до 7% у мальчиков и 93% до 6% у девочек).

Нельзя не отметить и то, что в трех ДОО (17,5%) у мальчиков и в двух (11,5%) у девочек показатели остались без изменений. Причем такое положение наблюдается в ДОО с очень высоким исходным числом детей с низким уровнем развития выносливости (т.е. как ранее не уделялось должного внимания развитию выносливости, так и не уделялось в период апробации). Более того в трех ДОО (что составляет 17,5%) число как мальчиков, так и девочек с низким уровнем несколько увеличилось.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Резюмируя изложенное можно заключить, что предлагаемая методика коррекционного развития выносливости, ориентированная на выполнение требований к этому качеству, предъявляемым к первоклассникам, и предварительно успешно прошедшая экспериментальную проверку в одном ДОО г. Сургута [10], дает положительный эффект и при массовом внедрении.

При этом нельзя не отметить, что отношение к развитию выносливости (и, по-видимому, к предлагаемой методике) в различных ДОО неодинаково. Соответственно различны и полученные результаты. Конечно, удручает тот факт, что в ряде ДОО показатели выносливости остались прежними и даже ухудшились, но число ДОО в которых произошли улучшения существенно выше: у мальчиков в процентном выражении число таких ДОО составило около 65%, у девочек – 71%.

Очевидно, что для исправления ситуации необходимо принятие определенных управленческих решений со стороны органов управления образованием, активизации деятельности Городского методического объединения инструкторов по физической культуре, проведение в конце учебного года отчетных конференций с участием заведующих ДОО и инструкторов по физической культуре.

Кардинальным условием для активизации всех ДОО в качественном улучшении развития не только выносливости, но и других кондиционных физических качеств является использование компьютерных программ, обеспечивающих возможность самостоятельной обработки данных тестирования. При этом инструкторы по физической культуре получают оперативную информацию о результатах своей работы, что является для них мощным стимулом. В настоящее время такими программами обеспечены все ДОО г. Сур-

гута.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Булич Э.Г. Здоровье человека: биологическая основа деятельности и двигательной активности в ее стимуляции / Э.Г. Булич, И.В. Муравов. – Киев : Олимпийская литература. – 2003. – 427 с.
2. Ветошкина Е.А. Повышение уровня физического состояния детей 5-7 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения на основе преимущественного развития выносливости: дис. канд. пед. наук / Ветошкина Елена Александровна. – Хабаровск, 2006. – 186 с.
3. Детство: примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, З.А. Михайлова [и др.]. – Санкт-Петербург : Детство-Пресс, 2014. – 280 с.
4. Завьялова Т.П. Проблемы и перспективы физического воспитания дошкольников города Тюмени / Т.П. Завьялова, И.В. Стародубцева, А.С. Яковлев // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 12. – С. 17–21.
5. Запорожец А.В. Избранные психолог. труды. В 2 т. Т.1 Психическое развитие ребенка / А.В. Запорожец. – Москва : Педагогика, 1986. – 320 с.
6. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми / Ю.Ф. Змановский. – Москва : Медицина, 1989. – 126 с.
7. От рождения до школы: основная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – Москва : Мозаика-Синтез, 2014. – 368 с.
8. Семенов Л.А. Состояние кондиционной физической подготовленности детей-выпускников дошкольных образовательных организации в контексте реализации требований ФГОС / Л.А. Семенов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 1. – С. 26–29.
9. Семенов Л.А. К проблеме целевых ориентиров для оценки физической подготовленности детей дошкольного возраста / Л.А. Семенов, Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 5. – С. 58–61.
10. Семенов Л.А. Экспериментальная оценка коррекционного развития выносливости у выпускников дошкольных образовательных организаций / Л.А. Семенов, Н.В. Болдырева, Т.Н. Чачанова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 6. – С. 50–53.
11. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – Москва : Физическая культура и спорт, 1972. – 176 с.

## REFERENCES

1. Bulich, E. and Muravov, I. (2003), *Man's health: biological basis of activity and motional energy in its stimulation*, Olympic literature, Kiev.
2. Vetoshkina, E. (2006), *Increase of physical state level of 5-7-year-old children in conditions of preschool educational institution on the basis of principal tolerance development*, dissertation, Khabarovsk.
3. Babyeva, T., Gogoberidze, A., Michailova, Z. et al (2014), *Childhood: preschool basic curriculum guidelines*, Childhood-Press, Saint-Petersburg.
4. Zavyalova, T, Starodubtseva, A. and Yakovlev, A. (2013), "Problems and prospects of preschool education in Tyumen", *Theory and practice of physical culture*, No. 12, pp. 17–21.
5. Zaporozhets, A. (1986), *Child mental development: selected psychological works*, Pedagogics, Moscow.
6. Zmanovskiy, Yu. (1989), *Let's bring up healthy children*, Medicine, Moscow.
7. Veraksa, N., Komarova, M., Vasilyeva, M. (2014), *From birth up to school: preschool basic curriculum guidelines*, Mozaika-Synthesis, Moscow.
8. Semyonov, L. (2016), "The state of conditioning physical preparedness of preschool educational institutions graduates in terms of implementation of FSES requirements", *Physical culture: education, education, training*, No. 1, pp. 26–29.
9. Semyonov, L. and Lubysheva, L. (2019), "To the problem of target points for assessment of physical preparedness of preschool children", *Physical culture: education, education, training*, No.5, pp. 58–61.

10. Semyonov, L., Boldyreva, N. and Chahchanova, T. (2020), "Experimental assessment of remedial tolerance development in preschool educational institutions graduates", *Physical culture: education, education, training*, No. 6, pp. 50–53.

11. Fomin, N. and Filin, N. (1972), *Age foundations of physical training*, Physical culture and sport, Moscow.

**Контактная информация:** anna1486@bk.ru

*Статья поступила в редакцию 11.12.2020*

**УДК 796.034**

## **АНАЛИЗ РЕАЛИЗАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» НА ТЕРРИТОРИИ ХАБАРОВСКА**

*Аршам Сергеевич Сергоян, старший преподаватель, Дальневосточный юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, Хабаровск*

### **Аннотация**

Статья посвящена анализу реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на территории города Хабаровск в динамике за последние пять лет. Комплекс ГТО реализуется достаточно динамично, статистика и полученные материалы подробно отражены в содержании статьи, а также сделаны исчерпывающие выводы по полученным данным исследования.

**Ключевые слова:** воспитание, личные качества человека, ГТО, здоровый образ жизни, физическая культура.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.12.p227-230**

## **ANALYSIS OF IMPLEMENTATION OF THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX "READY FOR LABOR AND DEFENSE" ON THE TERRITORY OF Khabarovsk**

*Arsham Sergoevich Sergoyan, the senior teacher, Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russian Federation, Khabarovsk*

### **Abstract**

The article analyzes the implementation of the all-Russian physical culture and sports complex "Ready for labor and defense" on the territory of the city of Khabarovsk in dynamics over the past five years. The RLD complex is implemented quite dynamically, statistics and materials obtained are reflected in detail in the content of the article, and comprehensive conclusions are made on the obtained research data.

**Keywords:** education, personal qualities of a person, RLD, healthy lifestyle, physical culture.

### **ВВЕДЕНИЕ**

В настоящий период времени одним из основных направлений развития страны является физическая культура и спорт. Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», который ставит перед собой цель дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения. Президент постановил ввести в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программную и нормативную основу физического воспитания населения [1].