

тили, что никаких отрицательных ощущений во время заплывов и после них они не наблюдали.

ЛИТЕРАТУРА

1. Артющкина Е.Ю. Зимнее плавание: безопасность человека / Е.Ю. Артющкина, Т.Б. Голубева // Студенческий научный форум : материалы VIII Международной студенческой электронной научной конференции. – URL: <https://scienceforum.ru/2016/article/2016022437> (дата обращения: 12.04.2021).
2. Буров М. Закаляйся, как сталь. Правильное закаливание и моржевание / М. Буров. – Москва : Феникс, 2006. – 224 с.
3. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка / В. Даль. – Вологда: ВОУНБ, 2012. – Режим доступа: <http://www.booksite.ru/fulltext/dal/dall/index.htm> (дата обращения: 23.04.2021).
4. Звягинцев М.В. К вопросу о занятиях плаванием курсантами Кузбасского института Федеральной службы исполнения наказаний России / М.В. Звягинцев, Г.А. Обыденников, З.И. Добрянская // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 176–181.
5. Колгушкин А.Н. Энциклопедия закаливания / А.Н. Колгушкин. – Москва : «РИПОДКЛАССИК», 2000. – 416 с.
6. Маршак, М.Е. Физиологические основы закаливания организма человека / М.Е. Маршак. – Ленинград : Медицина, 1965. – 149 с.
7. Терентьева Г.В. Некоторые особенности реакции кожных сосудов на местное охлаждение / Г.В. Терентьева, О.Г. Иванова, М.П. Ронжина // Гигиена детей и подростков: сборник трудов. – Вып.4. – Москва : Наука, 1977. – 150 с.

REFERENCES

1. Artyushkina, E.Yu. and Golubeva, T.B. (2016), “*Winter swimming: human safety*”, *Materials of the VIII International Student Scientific Conference "Student Scientific Forum"*, available at: <https://scienceforum.ru/2016/article/2016022437>.
2. Burov, M. (2006), *Temper yourself like steel. Proper hardening and morphing*, Phoenix, Moscow.
3. Dal, V.I. (2012), *Explanatory dictionary of the living Great Russian language*, available at: <http://www.booksite.ru/fulltext/dal/dall/index.htm>.
4. Zvyagintsev, M.V., Obyedennikov, G.A. and Dobryanskaya, Z.I. (2020), “On the issue of swimming lessons by cadets of the Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (182), pp. 176-181.
5. Kolgushkin A.N. (2000), *Encyclopedia of hardening*, RIPODCLASSIC, Moscow.
6. Marshak A.N. (1965), *Physiological basis of hardening of the human body*, Medicine, Leningrad.
7. Terentyeva, G.V., Ivanova, O.G., Rongina, M.P. (1977), *Some features of the reaction of skin vessels to local cooling, Hygiene of children and adolescents: collection of works*, Vol. 4, The science, Moscow,

Контактная информация: skater.59@mail.ru

Статья поступила в редакцию 13.06.2021

УДК 796.015.85

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

*Галина Витальевна Шестакова, преподаватель; Владимир Валентинович Черкасов,
кандидат педагогических наук, доцент, Тюменский государственный университет*

Аннотация

В статье представлен анализ физической подготовленности детей 6-7 лет. Цель исследования: определить готовность детей старшего дошкольного возраста к выполнению норм комплекса ГТО. В ходе исследования были проанализированы результаты дошкольников 6-7 лет (95 девочек и

126 мальчиков), принявших участие в испытаниях комплекса ГТО в г. Тобольске. По результатам исследования установлено, что в тестах на гибкость и силовую выносливость 85% показателей мальчиков и 87% результатов девочек соответствуют золотому и серебряному знакам отличий. Наиболее низкие результаты зафиксированы в беге на 30 м, где 35 (68,6%) мальчиков и 27 (84,5%) девочек не справились с установленными нормативами. В остальных тестах нормативным требованиям соответствовало от 84 (66,7%) до 101 (80,1%) результатов мальчиков и от 68 (64,6%) до 75 (71,2%) показателей девочек. Для повышения физической подготовленности старших дошкольников предложено синхронизировать программы физического воспитания дошкольных образовательных учреждений с нормативными требованиями комплекса ГТО.

Ключевые слова: физическое воспитание, результаты физической подготовленности, дети дошкольного возраста, комплекс ГТО.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.6.p373-377

**ASSESSMENT OF PHYSICAL TRAINING OF OLDER PRESCHOOL CHILDREN
BASED ON THE IMPLEMENTATION OF THE NORMS OF THE GTO COMPLEX**
*Galina Vitalievna Shestakova, the teacher; Vladimir Valentinovich Cherkasov, the candidate
of pedagogical sciences, senior lecturer, Tyumen state University*

Abstract

The article presents the analysis of physical training of children in the age of 6-7 year olds. The aim of the research: to define the readiness of older preschool children to perform the complex norms of GTO. There was established the analysis during the research of performing the results of 6-7 year olds (95 girls and 126 boys), that had taken part in the exercises of GTO complex in the city of Tobolsk. According to the results, we could establish that, in the exercises considering flexibility and strength - 85% of boys' results and 87% of girls' results match the silver and golden metal results. The lowest results were established in the 30m run, where 35 (66.7%) of boys and 27 (84.5%) of girls weren't successful in terms of established norms. In the other tests, there were from 84 (66.7%) to 101 (80.1%) boys and from 68 (64.4%) to 75 (71.2%) girls who had corresponded with the established norms. In order to increase the result of physical training of older preschoolers there were suggested options that were synchronizing physical education in schools with the complex norms of GTO.

Keywords: physical education, results of physical preparedness, preschool children, GTO complex.

ВВЕДЕНИЕ

Разносторонняя физическая подготовка детей дошкольного возраста относится к числу системных задач физического воспитания, реализуемых в рамках дошкольного образовательного учреждения (ДОУ). В настоящее время в дошкольном образовании используются различные варианты комплексных, парциальных и дополнительных программ физического воспитания, направленных на повышение двигательной активности и физической подготовленности дошкольников. При этом специалисты продолжают фиксировать у детей недостаточный уровень развития выносливости, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей [1; 4]. По мнению В.Ю. Карпова [3], одной из причин слабого уровня развития физических качеств старших дошкольников является отсутствие на этом этапе соответствующих сенситивных периодов. Между тем, не отрицая данный аргумент, необходимо отметить, что нормативы тестов должны устанавливаться и, по мере необходимости, корректироваться с учетом гендерных, возрастных и других факторов, включая наличие или отсутствие сенситивных периодов развития физических качеств.

В физическом воспитании контроль и оценка является неотъемлемым компонентом процесса управления физической подготовкой детей на всех этапах возрастного развития. В системе дошкольного образования контроль двигательных способностей осуществляется на основе показателей физической подготовленности детей 3–7 лет, утвержденных постановлением Правительства РФ от 29.12.2001 г. N 916. В последнее

время для оценки физических кондиций старших дошкольников стали применять нормы первой ступени ВФСК ГТО. По нашему мнению, это является наиболее предпочтительным вариантом, так как имеющиеся расхождения между комплексами в содержании тестовых батарей и наличие различий в верхних и нижних границах нормативных требований не способствуют обеспечению преемственности требований к уровню физической подготовленности воспитанников подготовительных групп ДОУ и учащихся первых классов начальной школы [2].

Цель исследования: определить готовность детей старшего дошкольного возраста к выполнению норм комплекса ГТО.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Уровень физической подготовленности старших дошкольников определялся на основании норм первой ступени ВФСК ГТО. Были проанализированы протоколы испытаний комплекса ГТО детей старшего дошкольного возраста г. Тобольска (95 девочек и 126 мальчиков)

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ результатов тестирования, представленных в таблице, показал, что в абсолютных значениях мальчики опережают девочек по всем показателям, кроме теста на гибкость, однако достоверные различия между результатами гендерных групп отмечены только в тестах, характеризующих быстроту ($P<0,01$), выносливость ($P<0,05$) и скоростно-силовые способности ($P<0,05$). В целом, девочки продемонстрировали более высокий уровень физической подготовленности, о чем свидетельствует меньшее, чем у мальчиков, число результатов ниже установленных норм (на 22,3%) и большее количество показателей (на 3%), соответствующих нормативу золотого знака.

Таблица – Результаты физической подготовленности старших дошкольников в соответствии с нормами комплекса ГТО (мальчики $n=126$; девочки $n=95$)

Тесты	Пол	$X \pm m$	Знаки ГТО (%)			
			Золото	Серебро	Бронза	Ниже нормы
Челночный бег 3×10 (с)	м	9,74±0,11	28	40,5	9,6	21,9
	ж	9,8±0,15	47,8	20,2	10,6	21,4
Бег на 30 м (с)	м	7,41±0,14	0	0	31,4	68,6
	ж	8,14±0,17	0	6,2	9,3	84,5
Смешанное передвижение на 1000 м (с)	м	393,7±9,6	23	25,6	18	33,4
	ж	432,8±15,1	13,7	28,5	29,4	28,4
Прыжок в длину с места (см)	м	118±1,54	7,3	40,0	24,2	28,5
	ж	111,6±2,71	11,5	56,8	10,5	21,2
Отжимание (кол-во)	м	19,3±1,37	63,5	29,4	2,4	4,7
	ж	17,2±0,99	83,2	15,8	1,0	1,0
Поднимание туловища (кол-во)	м	29,2±0,68	19,9	59,5	9,5	11,1
	ж	27,3±0,81	50,6	36,9	9,5	4,2
Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	м	2,51±0,17	25,4	29,4	20,6	24,6
	ж	2,19±0,15	43,3	20,0	21,0	14,7
Наклон вперед, стоя на скамье (см)	м	6,62±0,73	47,6	37,4	8,7	6,3
	ж	8,27±0,6	49,6	26,3	11,5	12,6

Наиболее успешно старшие дошкольники справлялись с требованиями тестов, характеризующих гибкость и силовую выносливость. В данных испытаниях более 85% показателей мальчиков и 87% результатов девочек соответствуют золотому и серебряному знакам отличий, а количество значений ниже нормативных варьируется в пределах 7,4% у мальчиков и 6,2% у девочек. Отдельные затруднения в выполнении норм комплекса ГТО дошкольники испытывали в тестах на выносливость, координационные и скоростно-силовые способности, где количество результатов ниже установленных норм варьирова-

лось от 25 (21,9%) до 42 (33,4%) у мальчиков и от 20 (21,2%) до 27 (28,4%) у девочек.

Самые низкие показатели были зафиксированы в беге на 30 м: норматив теста не смогли выполнить 35 (68,6%) мальчиков и 27 (84,5%) девочек. При этом необходимо отметить, что в данном тесте приняло участие 38% от числа всех испытуемых, так как программой первой ступени комплекса ГТО тесты «Бег на 30 м» и «Челночный бег 3×10 м» предлагаются в качестве альтернативных. Между тем, сравнение результатов детей, принявших участие в обоих испытаниях, показало, что нормативные значения 46 (95,8%) мальчиков и 31 (93,9%) девочек в соответствии с градацией знаков ГТО имеют расхождения от одного до трех пунктов (от «ниже нормы» до золотого знака), что может свидетельствовать об отсутствии в данных тестах идентичности.

ВЫВОДЫ

По результатам исследования установлено, что наиболее успешно старшие дошкольники справляются с тестами комплекса ГТО, характеризующими гибкость и силовую выносливость, в то время как в остальных показателях фиксируется от 20% до 80% результатов ниже нормативных требований. Учитывая тот факт, что в испытаниях комплекса ГТО участвует ограниченное количество воспитанников ДОУ из числа наиболее физически подготовленных и, как правило, дополнительно занимающихся в спортивных секциях детей, можно предположить, что физическая подготовленность основной массы старших дошкольников не соответствует установленным для данной возрастной категории нормам ГТО. Для обеспечения преемственности физического воспитания между дошкольной образовательной организацией и начальной школой программы физического воспитания старших дошкольников должны быть синхронизированы с нормативными требованиями ВФСК ГТО. В связи с существенными различиями между нормативными показателями испытуемых в беге на 30 м и челночном беге 3×10 м, представляется целесообразным из категории «по выбору» перевести данные тесты в отдельные испытания, характеризующие скоростные и координационные способности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вершинин М.А. Физическое воспитание старших дошкольников на основе использования средств спортивных игр / М.А. Вершинин, Н.В. Финогенова, О. А. Сабуркина // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 6. – С. 57–58.
2. Зюрин Э.А. Преемственность между дошкольным и начальным общим образованием как фактор реализации комплекса ГТО в образовательной организации в системе непрерывного образования ребенка / Э.А. Зюрин, Е.Н. Петрук, И.И. Абдюков // Вестник спортивной науки. – 2017. – № 4. – С. 49–54.
3. 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, Р.Р. Алиходжин, Т.Ю. Федорова. – Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 192–196.
4. Синявский Н.И. Физическая подготовленность детей дошкольного возраста по результатам выполнения нормативов первой ступени комплекса ГТО / Н.И. Синявский, А.В. Фурсов // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. – 2018. – № 4 (55). – С. 66–70.

REFERENCES

1. Vershinin M. A., Finogenova N. V., Saburkina O. A. (2017), "Team sports driven physical education of senior preschoolers", *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 57–58.
2. Zyurin E.A., Petruk Ye.N. and Abdyukov I.I. (2017), "Continuity between preschool and primary general education as a factor in the implementation of the GTO complex in an educational organization in the child's lifelong education system", *Bulletin of sport science*, No. 4, pp. 49–54.
3. Karpov V.Yu., Kozzyakov R.V., Sibgatulina F.R., Alihodjin R.R., Fedorova T.Yu. (2019), "Assessment of 6-7 years old children's readiness for developing of GTO complex standard requirements in the preschool institution's conditions", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (168), pp.

192–196.

4. Sinyavskiy N. I., Fursov A. V. (2018), "Physical preparedness of preschool children based upon results of taking GTO complex standards of the first level", *Bulletin of the Surgut State Pedagogical University*, No. 4 (55), pp. 66–70.

Контактная информация: g.v.shestakova@utmn.ru

Статья поступила в редакцию 28.04.2021

УДК 796.015.5

ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ TRX SUSPENSION TRAINING НА ЗАНЯТИЯХ С ДЕВУШКАМИ 13-14 ЛЕТ

Максим Сергеевич Шориков, магистрант, Михаил Александрович Правдов, доктор педагогических наук, профессор, Шуйский филиал Ивановского государственного университета; Дмитрий Михайлович Правдов, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный социальный университет, Москва

Аннотация

Представлены результаты применения фитнес-технологии TRX Suspension Training в системе внеурочных занятий физическими упражнениями с девушками 13-14 лет. Секционные занятия со школьницами проводились на базе частного фитнес-клуба «Ассорти» в рамках договора о сотрудничестве с образовательной школой № 7 г. Шуи Ивановской области. По окончании педагогического эксперимента у девушек экспериментальной группы по сравнению с их оппонентами из контрольной группы улучшились показатели общей физической и скоростно-силовой подготовленности ($p < 0,05$). У школьниц экспериментальной группы по сравнению с девушками контрольной группы достоверно выросли показатели учебно-познавательного интереса к занятиям физической культурой, целеполагания, контроля и оценки собственной деятельности, а также личностной самооценки и мотивации к учебной деятельности.

Ключевые слова: фитнес TRX-технология, девушки 13-14 лет, секционные занятия, физическая подготовленность, мотивация к учебной деятельности.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.6.p377-382

APPLICATION OF THE TRX SUSPENSION TRAINING FITNESS TECHNOLOGY IN LESSONS WITH GIRLS 13-14 YEARS OLD

Maxim Sergeevich Shorikov, the master student, Mikhail Alexandrovich Pravdov, the doctor of pedagogical sciences, Professor, Ivanovo State University, Shuya Branch, Dmitry Mikhailovich Pravdov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Russian State Social University

Abstract

The results of the use of the TRX Suspension Training fitness technology in the system of extracurricular physical exercises with girls 13-14 years old are presented. Sectional classes with schoolgirls were held on the basis of a private fitness club "Assort" within the framework of a cooperation agreement with school 7 in Shuya, Ivanovo region. The girls of the experimental group, in comparison with the girls from the control group, had improved indicators of general physical and speed-strength readiness at the end of the pedagogical experiment ($p < 0.05$). Schoolgirls from the experimental group significantly increased indicators of educational and cognitive interest in physical education, goal-setting, control and assessment of their own activities, as well as personal self-esteem and motivation for educational activities.

Keyword: fitness TRX-technology, girls 13-14 years old, sectional classes, physical fitness, motivation for learning activities.

ВВЕДЕНИЕ

Одним из недостатков системы физического воспитания в общеобразовательных школах является отсутствие современной физкультурно-спортивной инфраструктуры и