

УДК 796.011

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДОШКОЛЬНИКОВ В ВЫПОЛНЕНИИ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ВФСК ГТО

*Николай Иванович Синявский, доктор педагогических наук, профессор,
Алексей Валерьевич Фурсов, кандидат педагогических наук, доцент,
Николай Николаевич Безноско, кандидат педагогических наук, доцент,
Руслан Ильтязарович Садыков, кандидат педагогических наук, старший преподаватель,
Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут*

Аннотация

В статье представлены результаты выполнения требований для определения уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста 6-8 лет г. Сургута, при выполнении испытаний ВФСК ГТО I ступени. Результаты исследования свидетельствуют, что проблемными обязательными и по выбору испытаниями для детей дошкольного возраста 6-8 лет у мальчиков являются координационные способности (метание теннисного мяча в цель), скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места), а также скоростные возможности (бег на 30 м). У девочек дошкольниц I ступени, проблемными испытаниями стали бег на 30 м, метание теннисного мяча в цель, а также скоростно-силовые способности.

Ключевые слова: физическая подготовленность, дети дошкольного возраста, обязательные испытания, испытания по выбору, ВФСК «ГТО».

PHYSICAL READINESS OF PRE-SCHOOL AGE CHILDREN TO REALIZE THE NORMS OF ALL-RUSSIAN ATHLETIC COMPLEX READY FOR LABOR AND DEFENSE

*Nikolay Ivanovich Sinyavskiy, the doctor of pedagogical sciences, professor,
Alexey Valerievich Fursov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Nikolay Nikolaevich Beznosko, the candidate of pedagogical sciences, senior teacher,
Ruslan Iltizarovich Sadykov, the candidate of pedagogical sciences, senior teacher,
Surgut State Pedagogical University, Surgut*

Annotation

The results of demands' realization to identify the level of physical readiness of Surgut preschool age children (6-8 years old) while tests' realization - All-Russian Athletic Ready for labor and defense Complex of the 1st level is presented in the article. Results of the research demonstrate that problematic obligatory and voluntary tests for children of preschool age of 6-8 years old at boys include testing of the coordination abilities (throwing of the tennis ball at an aim), high-speed power abilities (a long jump from the place) and also high-speed opportunities (run on 30 m). Girls among the preschool children of the 1st step have problems in tests for running on 30 m, throwing the tennis ball at an aim and also high-speed and power abilities.

Keywords: physical readiness, preschool age children, compulsory tests, optional tests, All-Russian Ready for labor and defense Complex.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время одной из форм проверки уровня физической подготовленности и сформированности базовых двигательных умений и навыков у обучающихся дошкольного возраста является норматив «Готов к труду и обороне» (далее – ВФСК ГТО). Данная система нормативов (контрольных упражнений-тестов) предполагает комплексную оценку учащихся в соответствии с их возрастными особенностями (возможностями) [1, 2, 5]. На основе полученных результатов можно сравнивать физическую подготовленность, как отдельных детей дошкольного возраста, так групповую, осуществлять спортивный отбор для занятий спортом, формировать команды для участия в фестивалях по ГТО, осуществлять педагогический контроль за кондициями дошкольников, выявлять недостатки

и преимущество применяемых форм методов и средств в подготовке детей 6-8 лет к выполнению нормативов по ГТО [3, 4].

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование физической подготовленности детей дошкольного возраста было проведено в центре тестирования г. Сургута МБУ ЦФП «НАДЕЖДА» по государственным требованиям ФВСК «ГТО» I ступени.

Полученные данные по нормативам Комплекса ГТО были обработаны при помощи онлайн-технологии www.rosinwebc.ru [6]. Количество испытуемых 251 участник из них 132 мальчика и 119 девочек, принявших участие добровольно в выполнении государственных требований к возрастной категории I ступени. Оценка физической подготовленности детей дошкольного возраста по всем контрольным тестам (испытаниям) проводилась на основе выполнения норм ВФСК ГТО на знаки отличия (золотой, серебряный, бронзовый), согласно установленным государственным требованиям, к возрастной категории детей от 6 до 8 лет I ступени. Для детей дошкольного возраста необходимо было выполнить семь испытаний (тестов) для получения золотого значка, и шесть испытаний (тестов) для получения серебряных или бронзовых значков отличия соответственно.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ выполнения государственных требований по нормативам ВФСК ГТО I ступени необходимо отметить, что проблемными видами испытаний у мальчиков является координационные способности в тесте метание теннисного мяча в цель с 6 метров, где 42,2% не выполнивших, скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места 19,6% – не справивших), а также скоростные возможности (бег на 30 м – 12,1% не смогли выполнить тест). Необходимо отметить, что к обязательным испытаниям относится силовые возможности (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине).

С испытаниями на определение скоростных способностей в тесте бег на 30 м на золотой значок отличия выполнивших 44(40,7%), на серебряный значок отличия 38 (35,2%), на бронзовый значок отличия 13 (12,0%). В испытании силовых способностей 84 (78,5%) мальчиков в выполнении на золотой значок отличия, 15 (14,0%) мальчиков выполнили на серебряный значок отличия и 3 (2,8%) справились на бронзовый значок отличия.

В испытании на выносливость проверяли смешанным передвижением на 1 км, где все 100% участников справились с нормативами. Гибкость проверялась испытанием наклон вперед из положения, стоя прямыми ногами на полу. На золотой значок отличия справились 62 (59,6%) мальчиков, на серебряный значок отличия 42 (40,4%). Все представленные нормативы входят в группу обязательных видов испытаний (тестов) ВФСК «ГТО».

В испытаниях по выбору в тесте «прыжок в длину с места», где проверялись скоростно-силовые способности на золотой значок отличия справились 33 мальчика (30,8%), на серебряный значок отличия 47 (43,9%) и на бронзовый значок отличия соответственно 6 (5,6%). Испытанием метание теннисного мяча в цель проверялись координационные способности. На золотой значок отличия выполнили 4 мальчика (6,3%), на серебряный значок отличия 7 (10,9%) и на бронзовый значок 26 участников (40,63%).

В испытаниях по проверки прикладных навыков и умений в испытании смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности все 100% участников справились с нормативами. Необходимо отметить, что данное испытание проводится без учета времени. Плавание, которое также проводится без учета времени участвовали 19 мальчиков все 100% справились с данным испытанием. Испытание «Бег на лыжах на 2 км» выбрали 35 мальчиков. Данное испытание проводилось без учета времени и все 100% участников преодолели дистанцию на лыжах.

Сопоставляя показатели физической подготовленности девочек дошкольного возраста в испытаниях, установлено, что наиболее особо трудными нормативами стали бег на

30 м (15,8% – не выполнивших), метание теннисного мяча в цель (44,1% – не выполнивших), а так скоростно-силовые способности (12,1% – не выполнивших).

В представленных испытаниях в группу обязательных входят скоростные способности (бег на 30 м). С испытаниями у девочек 6-8 лет на определение скоростных способностей бегом на 30 м на золотой значок отличия выполнивших 46 (45,5%), на серебряный значок отличия 36 (35,64%) и на бронзовый значок отличия 3 (3%). В испытании силовых способностей 74 девочки (75,5%) справились на золотой значок отличия, 18(18,37%) девочек выполнили на серебряный значок отличия и 1 девочка (1,02%) справились на бронзовый значок отличия.

В испытании на выносливость проверяли смешанным передвижением на 1 км, где все 100% участников девочек в возрасте 6-8 лет справились с нормативами. Гибкость проверялась испытанием наклон вперед из положения, стоя прямыми ногами на полу. На золотой значок отличия справились 75 (76,53%) девочек, на серебряный значок отличия 23(23,47%). Все представленные нормативы входят в группу обязательных видов испытаний (тестов) ВФСК «ГТО».

В испытаниях по выбору в тесте «прыжок в длину с места где проверялись скоростно-силовые способности на золотой значок отличия справились 34 (34,3%) девочек, на серебряный значок отличия соответственно 43 (43,43%) и на бронзовый значок отличия 10 (10,1%).

Испытанием метание теннисного мяча в цель проверялись координационные способности. На золотой значок отличия выполнили 1 девочка (2,9%), на серебряный значок отличия 6 (17,7%) и на бронзовый значок 12 девочек (35,3%)

В испытаниях по проверки прикладных навыков и умений в смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности все 100% девочек, принявших участие, справились с нормативами. Необходимо отметить, что данное испытание проводится без учета времени. Проверка прикладного навыка в плавании, которое также проводится без учета времени приняли участие 24 девочки и все 100% справились с данным испытанием. Испытание «Бег на лыжах на 2 км» выбрали 22 девочки. Данное испытание проводилось без учета времени и все 100% участниц девочек в возрасте 6-8 лет преодолели дистанцию на лыжах.

Оценивая итоги по выполнению нормативов ВФСК ГТО из 132 мальчиков на золотой значок отличия справились 7 (5,3%), выполнили нормативы на серебряный значок 51 (38,6%), на бронзовый значок (9,8%), 61 (46,2%) не справились с нормативами ВФСК ГТО.

Полученные результаты по уровням физической подготовленности у 119 девочек в возрасте 6-8 лет, с выполнением нормативных тестов на золотой значок отличия справились 5 девочек (4,2%) на серебряный значок 53(44,5%), на бронзовый значок 9 (7,6%), 52(43,7%) не смогли выполнить нормативы ВФСК ГТО I ступени.

ВЫВОД

Результаты исследования свидетельствуют, что проблемными обязательными и по выбору испытаниями для детей дошкольного возраста 6-8 лет у мальчиков являются координационные способности (метание теннисного мяча в цель), скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места), а также скоростные возможности (бег на 30 м). У девочек дошкольниц I ступени, проблемными испытаниями стали бег на 30 м, метание теннисного мяча в цель, а также скоростно- силовые способности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Завьялова, Т.П. Мониторинг готовности старших дошкольников Тюмени к выполнению нормативов комплекса ГТО I ступени / Т.П. Завьялова // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. "Спорт для всех" и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО : материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – М., 2016. – С. 224-228.

2. Семенов, Л.А. Состояние кондиционной физической подготовленности детей-выпускников дошкольных образовательных организаций в контексте реализации требований ФГОС / Л.А. Семенов // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.* – 2016. – № 1. – С. 26-29.
3. Синявский, Н.И. Выполнение школьниками нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Н.И. Синявский, А.В. Фурсов // *Теория и практика физической культуры.* – 2017. – № 8. – С. 94-95.
4. Синявский, Н.И. Мониторинг физической подготовки детей дошкольного возраста к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО / Н.И. Синявский, А.В. Фурсов, А.А. Камартинова // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.* – 2015. – № 6 (124). – С. 177-182.
5. Снигур, М.Е. Оценка кондиционных физических качеств детей 6-8 лет по обязательным нормативам комплекса ГТО / М.Е. Снигур // *Теория и практика физической культуры.* – 2017. – № 8. – С. 99-100.
6. Фурсов, А.В. Онлайн-сервис в сопровождении комплекса ГТО как инструмент учителя физической культуры в подготовке школьников к выполнению нормативов ВФСК ГТО в образовательных организациях / А.В. Фурсов, Н.И. Синявский // *Здоровье нации – основа процветания России : материалы XI Всероссийского форума / Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации».* – М., 2017. – С. 302-306.

REFERENCES

1. Zavyalova, T.P. (2016), "Monitoring of readiness of Tumen senior schoolchildren to realize the norms of All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex of the 1st level", *Strategy of healthy life style's formation by means of physical education and sports. "Sport for everyone" and introduction of All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex. Materials of XIV All-Russian scientific conference with international participation*, pp. 224-228.
2. Semenov, L.A., (2016), "State of conditional physical readiness of kindergarten's leavers in the context of realization of Federal State Educational Standards", *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 1, pp. 26-29.
3. Sinyavskiy, N.I. and Fursov, A.V. (2017), "Schoolchildren's realization of the norms of All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex", *Theory and practice of physical culture*, No. 8, pp. 94-95.
4. Sinyavskiy, N.I., Fursov, A.V. and Kamartdinova, A.A. (2015), "Monitoring of physical readiness of preschool age children to realize the norms of All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 124, No. 6, pp. 177-182.
5. Snigur, M.E. (2017), "Assessment of conditional physical characteristics of 6-8-year-old children of compulsory norms of All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex", *Theory and practice of physical culture*, No. 8, pp.99-100.
6. Fursov, A.V. and Sinyavskiy, N.I. (2017), "Online service as an instrument of a physical training teacher in the training process of the schoolchildren to realize the norms of All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex in educational institutions", *Nation's Health – the basis for Russia's development: materials of the XI All-Russian Forum*, Moscow, pp. 302-306.

Контактная информация: physical_science@surgpu.ru

Статья поступила в редакцию 28.12.2017

УДК 796.922

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Лилия Николаевна Смолякова, аспирант,

*Сергей Сергеевич Горбунов, кандидат педагогических наук, доцент,
Чайковский государственный институт физической культуры (ФГБОУ ВО «ЧГИФК»),
Чайковский*

Аннотация

В данной работе отражается необходимость развития координационных способностей лыжников-гонщиков на тренировочном этапе. Представлены результаты анкетирования ведущих тренеров города Чайковский по лыжным гонкам, также результаты оценки уровня развития