

Министерство просвещения Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический  
университет»  
Институт естествознания, физической культуры и туризма  
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Формирование у обучающихся 6-7 лет готовности к сдаче норм  
ГТО**

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:  
Большов Дмитрий Викторович,  
Обучающийся 1802z  
заочного отделения

07.07.2023 Большов  
дата

Выпускная квалификационная работа  
допущена к защите  
Зав. кафедрой теории и методики  
физической культуры и спорта

07.07.2023  
дата И.Н. Пушкарёва

Научный руководитель:  
Пушкарёва Инна Николаевна  
кандидат биологических наук,  
доцент кафедры теории и методики  
физической культуры и спорта,

07.07.2023  
дата И.Н. Пушкарёва

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. Теоретические основы формирования готовности к сдаче норм ГТО у детей 6-7 лет .....	7
1.1. Характеристика Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», как явления социальной действительности .....	7
1.2. Основы формирования готовности к сдаче норм ГТО у детей 6-7 лет .....	9
1.3. Возрастные особенности детей 6-7 лет.....	12
ГЛАВА 2. Организация и методы исследования .....	13
2.1. Организация исследования .....	13
2.2. Методы исследования.....	30
ГЛАВА 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	53
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	55
Приложения .....	58

## ВВЕДЕНИЕ

Укрепление здоровья дошкольника является одной из важнейших задач дошкольного воспитания. В последние десятилетия специалисты по физическому воспитанию всё чаще обращают внимание и предъявляют новые требования к физическому воспитанию дошкольников. Воспитательное значение физкультуры, особенно в отношении дошкольников, очень велико, поэтому образовательная деятельность нацелена на эффективную организацию образовательного процесса. Организация условий помогает социальному и психологическому становлению дошкольников путем создания возможностей для формирования осознанной необходимости в занятиях физическими упражнениями и ростом уровня физической подготовленности.

*Проблема исследования.* На сегодняшний день дети дошкольного возраста имеют слабое физическое развитие, у них плохо сформированы потребности в физической культуре и уже в таком возрасте дети зависят от компьютера, а родители часто не являются примерами ЗОЖ.

*Актуальность темы.* Тема подготовки детей к сдаче норм ГТО является актуальной, т. к. содержит нормативную базу физического воспитания и является способом оценки физической подготовленности дошкольников.

24 марта 2014 г. был опубликован Указ Президента РФ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». В указе говорится, что для дальнейшего улучшения государственной политики в области физкультуры и спорта в РФ с 1 сентября 2014 г. начинает действовать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Комплекс предполагает участие детей с 6-7 лет. На сегодняшний анализ практики показывает, что дети данного возраста не подготовлены к сдаче ГТО.

Внедрение принятого Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в работу дошкольных учреждений может потребовать изменение к совершенствованию программ физического развития дошкольников, поиска новых способов и методов работы. Проведенный опрос учителей по физическому развитию в начальных классах показал, что при поступлении в школу дети не подготовлены к сдаче норм ГТО, поэтому нужно начинать подготовку детей со старшего дошкольного возраста.

*Объект исследования:* процесс подготовки детей 6-7 лет к сдаче норм ГТО.

*Предмет исследования:* условия готовности к сдаче норм ГТО у детей 6-7 лет.

*Цель исследования:* теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность условий для формирования у детей 6-7 лет готовности к сдаче норм ГТО.

*Задачи исследования:*

1. Изучить теоретические основы формирования у детей 6-7 лет готовности к сдаче норм ГТО.
2. Выявить уровень сформированности у детей 6-7 лет готовности к сдаче норм ГТО.
3. Разработать и апробировать условия формирования у детей 6-7 лет готовности к сдаче норм ГТО.

*Практическая значимость исследования* заключается в том, что обоснованные условия формирования у детей 6-7 лет готовности к сдаче норм ГТО могут быть использованы инструкторами по физическому воспитанию в образовательном процессе ДОО при реализации содержания ОО «Физическое развитие».

*Структура выпускной квалификационной работы (ВКР).* ВКР изложена на 66 страницах, состоит из введения, трёх глав, заключения,

списка используемой литературы, включающего 25 источников и приложений. Текст ВКР снабжён таблицами, иллюстрирован рисунками.

# **Глава 1. Теоретические основы формирования у детей 6-7 лет готовности к сдаче норм ГТО**

## **1.1. Характеристика Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», как явления социальной действительности**

История комплекса ГТО началась, когда после победы Великого октября. В Советской России наблюдался расцвет услуг физической культуры спорта. Развитие всех сфер жизни, в том числе физической культуры и спорта, в СССР определялось централизованно – на уровне государства.

Так в 1931 году создается всесоюзный спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Этот комплекс стал основой предоставления услуг в сфере физической культуры и спорта в России, усилив тягу молодёжи к спорту.

ГТО – это программа физкультурной подготовки населения в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях, основанная на государственной системе патриотического воспитания населения и действовавшая в СССР с 1931 по 1991 год [14].

Повышение внимания к социальным вопросам, в том числе пропаганда здорового образа жизни среди населения, началась в 1920-е гг. Первые лица государства в своих выступлениях и интервью неоднократно поднимали вопросы о пользе спорта. Так, В. И. Ленин говорил: «Молодёжи особенно нужны: жизнерадостность и бодрость. Здоровый спорт – гимнастика, плавание, экскурсии, физические упражнения всякого рода – разносторонность духовных интересов, учение, разбор, исследование и все это по возможности совместно...». К занятиям спортом так же призывал и известный партийный деятель, председатель ВЦИК М. И. Калинин: «Массовое развитие в народе физкультуры и спорта исключительно полезно,

ибо оно дисциплинирует людей, укрепляет их здоровье, стимулирует жизнедеятельность и инициативу, приучает к совместным действиям...» [14].

Введённый в 1931 г. комплекс ГТО состоял из 15 нормативов по различным видам физических упражнений, включавших бег, прыжки, метание, плавание, лыжи и др. Для того чтобы получить значок, также было необходимо знать основы военного дела и советской системы физического воспитания в СССР [15].

Внедрением комплекса ГТО государство пыталось соединить физкультурное движение с решением производственных задач и укреплением обороноспособности страны, конкретизировать задачи улучшения физкультурно-массовой работы и привлечь внимание молодежи и всех слоев населения к совершенствованию своей физической подготовки.

Конец 1930-х гг. характеризуется уклоном всего физкультурного движения в сторону оборонно-массовой работы, развития прикладных и военно-технических видов спорта [1].

Анализ многочисленных архивных материалов рассматриваемого периода позволяет сделать вывод о высокой степени вовлеченности учащейся молодёжи в военно-физкультурную подготовку. Были достигнуты достаточно высокие показатели в области занятий физической культурой и спортом.

На основе комплекса ГТО в секциях и ДЮСШ закладывался прочный фундамент мастерства юных спортсменов. В вузах вся работа по физическому воспитанию и спорту со студентами, строилась по единым программам, разработанным на основе комплекса ГТО и Единой Всесоюзной спортивной классификации [27].

Учебно-тренировочная работа велась так же в спортивных школах. В 1976 году работало 5,4 тыс. детско-юношеских спортивных и спортивно-технических школ (свыше 1,8 млн. чел.), около 100 школ высшего спортивного мастерства (около 35 тыс. чел).

Постепенно популярность ГТО стала снижаться. Изменения одних элементов не всегда гармонируют с другими, противоречивость – временное состояние, которое должно, так или иначе, разрешиться [14].

Именно политическая ситуация в стране привела к спаду и комплекса ГТО в том числе. Так в 1988 году число норм сократилось до трёх, а возрастные категории укладывались в диапазон от 10 до 27 лет. С 1992 года система прекратила своё полное существование в стране.

На сегодняшний день комплекс ГТО претерпевает второе рождение в рамках федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации».

Президент Российской Федерации подписал Указ № 1721, в котором указано, что в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, 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 [5]. «При этом было решено сохранить старое название – «Готов к труду и обороне!» как дань традициям нашей национальной истории».

Возрождение комплекса ГТО предоставляет специалистам сферы физической культуры и спорта возможность решать задачи по формированию положительного интереса и мотивации к систематическим занятиям разных социально-демографических групп населения, обеспечивать психофизическую готовность к выполнению социальных функций.

За последние годы повысилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации. В первую очередь это связано с улучшением материально-технической, нормативно-правовой, организационной, научно-образовательной и пропагандистской баз физкультурно-спортивного движения.



Многие специалисты пришли к мнению, что для эффективной реализации комплекса ГТО необходима организация сотрудничества государственных структур и общественности, представителей образовательных и спортивных учреждений [6]. «В процессе внедрения ВФСК ГТО необходимо использовать существующие управленческие принципы, среди которых первоочередным должен стать принцип добровольности» [6].

Во многих трудах говорится, что всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) можно применять не только для подростков, молодёжи и более старших возрастных групп. Так, например, комплекс ГТО формирует у школьников мотивацию к занятиям физической культурой; помогает приобретать навыки новых двигательных действий; меняет ценностные ориентации; обогащает духовный мир, повышает жизненный тонус, физическое и психическое здоровье, следовательно, открывает возможности позитивного изменения биологического и социального статуса. Все это означает, что ГТО охватывает большое количество возрастных групп.

Физическое развитие - один из ведущих показателей состояния здоровья подрастающего поколения. По мере развития ребенка школьного возраста происходит, как и все в природе, два противоречивых и взаимосвязанных процесса: создание (ассимиляция) и разрушение (диссимиляция).

Двигательная активность активизирует скелетные мышцы, обмен веществ и работоспособность организма ребенка. Гипокинезия (недостаточная двигательная активность) приводит к недостатку энергии, необходимой для процесса ассимиляции организма. Поэтому физические упражнения, повышающие двигательную активность, крайне необходимы на всех этапах школьного возраста.

Все виды двигательной активности и почти все тесты нормативов ГТО предусматривают повышение двигательной активности.

IV ступень охватывает возраст 13-15 лет, когда полностью оканчиваются 2 фазы полового созревания (пре пубертация и пубертация), мальчики и девочки становятся юношами и девушками. Интенсивность упражнений в этой ступени учитывает два противоположных фактора: уменьшаются затраты энергии на процессы роста, но половое созревание возбуждает психическую неустойчивость. Поэтому интенсивность упражнений, продолжительность рекомендованного двигательного режима, по сравнению с детскими этапами, наращивается, но исключается давление на психику в период тренировки и сдачи тестов. Сохраняются игровые и увлекательные виды упражнений (метание мяча, туристский поход).

В настоящее время большое значение имеет улучшение состояния здоровья и физического развития детей 6-7 возраста. У большинства детей имеется малый мотивационный аспект физической активности и низкий уровень знаний о спорте, а также слабое здоровье.

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» с 1 сентября 2014 года вступило в силу Положение о комплексе ГТО на территории нашей страны. Комплекс предусматривает подготовку и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп от 6 до 70 лет и старше, установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому значкам ГТО [1].

Цель комплекса ГТО: рост продолжительности жизни благодаря систематической физической подготовке [1].

Задачи:

- 1) тотальное внедрение системы ГТО, охват системой ГТО всех возрастных слоев населения;
- 2) рост числа людей, систематически занимающихся физкультурой и спортом в Российской Федерации;

3) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни в Российской Федерации;

4) повышение общего количества знаний людей о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании, ведении здорового образа жизни;

5) повышение общего уровня знаний людей о средствах, методике и формах проведения самостоятельных занятий с использованием современных компьютерных технологий;

б) модернизация системы физического воспитания и развития массового школьного и студенческого спорта в ДООУ, а также увеличение количества спортклубов.

Принципы системы ГТО [1].:

- добровольность и доступность предполагают осознанное отношение каждого гражданина к участию в мероприятиях комплекса ГТО;
- врачебный контроль;
- учет местных обычаев и особенностей.

В комплекс первой ступени системы ГТО входит возрастная категория детей от 6 до 8 лет. Это возраст подготовительной группы дошкольной образовательной организации и начальной школы. [2].

Ежегодные медицинские осмотры дошкольников показывают значительное число детей с нарушениями моторики, физического развития различных уровней сложности. В том числе имеются [6, с. 86]:

- неравномерность динамики движения, недоразвитие социальных знаний и умений;
- двигательная бесцельная моторная подвижность, не соответствующая условиям конкретной обстановки, что осложняет чувственный фон деятельности, а также отсутствие умения подчинять конкретные действия данной задаче;
- нарушение координации (зрительно-пространственной, равновесия, ритма и т.д.) и др.;

- неспособность дошкольников участвовать в двигательной деятельности;

- слабое здоровье.

Таким образом, двигательное развитие дошкольников зависит от движения. Двигательная деятельность стала средством общего развития дошкольников, т. к. она включает в себя такие двигательные умения и навыки, как сила, быстрота, ловкость, выносливость и т.д.

В результате образовательной деятельности по физическому развитию с учетом требований ВФСК ГТО у детей:

- повышается физическая работоспособность;
- улучшаются физические качества, растет двигательный опыт;
- создается привычка к ЗОЖ;
- расширяется кругозор для активной жизни и самостоятельная деятельность, создается пространственная ориентация;
- появляется система преемственности (когда воспитанники переходят на новую ступень).

Важность результатов способствует становлению личности в качестве субъекта деятельности, путем реализации системного подхода:

- укрепление здоровья, помощь гармоническому физическому развитию и подготовленности;
- развитие главных физических качеств, жизненно важных умений;
- формирование первоначального двигательного умения;
- овладение общеразвивающими физическими упражнениями;
- воспитание познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

## **1.2 Основы формирования у воспитанников 6-7 лет готовности к сдаче норм ГТО**

Для гармоничного развития ребенка очень важно вовремя овладеть различными движениями, особенно основными видами: ходьбой, бегом, прыжками, лазаньем, метанием и др. «Разнообразие главных движений дает возможность развивать физические качества – быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. А без них нельзя деятельно участвовать в быстрых играх и успешно заниматься спортом. При выполнении физических упражнений у детей проявляются и нравственно-волевые качества: целеустремленность, смелость, выдержка, настойчивость, и т.д.» [11].

Благодаря преемственности между детским садом и школой в дошкольном возрасте появляется основа для физического развития детей, здоровья и характера в будущем.

ФГОС ДО требует в ходе своего исполнения решение таких задач:

- охрана и рост физического и психического здоровья детей, их душевного благополучия;
- создание равных возможностей для качественного развития каждого ребенка в дошкольные годы;
- обеспечение оптимального уровня физического развития и физической подготовленности;
- обеспечение целей и содержания образовательных программ последовательных уровней [3].

Для достижения норм ГТО с детьми необходимо целенаправленно заниматься развитием физических качеств и прикладных физических навыков [17].:

- гибкости и координации;
- силы;
- скорости;
- скоростно-силовых качеств;
- меткости;
- выносливости.

1-я ступень ГТО для детей 6-8 лет включает силовые требования (подтягивания, выжимания, прыжки в длину), скорость (бег, лыжи), задания по гибкости и выносливости (наклоны, длинные дистанции), меткости (на попадание в цель) и плавание без времени. У ребенка необходимо осуществлять не только физическое развитие, но и формировать знания о ВФСК ГТО [2].

Физическое развитие включает опыт в двигательной деятельности, направленный на подготовку к сдаче испытаний системы ГТО начальной ступени и соиздание начальных представлений о ГТО, как почетного достижения.

1. В образовательной деятельности в ДОУ в подготовительной группе проводится 3 раза в неделю – 2 занятия в спортивном зале и 1 занятие на воздухе.

2. В рамках спортивных действий ДОУ. Спортивные мероприятия и соревнования равномерно распределяются в течение года по изучаемым разделам тематического планирования [16].

Мониторинг физического развития у детей организуются для проверки физических навыков и выявления уровня их физической подготовленности (контрольные, тестовые) для норм ГТО. Мониторинг проводится 2 раза в год в начале учебного года (в сентябре) и в конце (в мае).

Дошкольный возраст определяется значительной динамикой физического развития ребенка, так как быстро возрастает скелет и мышечная масса тела. Специфичность психики детей этого возраста требует коротких, но частых занятий разнообразного и игрового содержания, не требует больших перегрузок с силовыми напряжениями.

На 6 году делают акцент на развитие отдельных физических качеств и способностей. Общий физический потенциал детей 6-7 лет возрастает и поэтому в программу включают упражнения на выносливость: пробежки по 5–7 мин, прогулки и катание на лыжах и велосипеде. Всего время занятий 30 мин.

Сравнительный анализ по системы ГТО и программы подготовительных групп детских садов свидетельствует о недостаточной преемственности физического воспитания в ДОУ и начальной школе.

Анализ требований к уровню физической подготовленности воспитанников детских садов и содержания раздела «Физическое развитие» в ДОУ, в аспекте внедрения системы ГТО, предполагает такие рекомендации двигательному недельному режиму детей 6-7 лет, как:

- утренняя гимнастика (70 мин);
- учебные тренировки (90 мин),
- на динамических паузах и физкультминутках выполнять упражнения (150 мин);
- заниматься в спортивных секциях по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в ОФП;
- участвовать в соревнованиях (120 мин),
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями (не менее 160 мин).

Время недельной работы составляет минимум 620 минут (10,3 часа).

Во всех ДОУ должна вестись физкультурная работа по совершенствованию физических навыков и физическому развитию, для тренировки по сдаче испытаний ГТО, воспитание у детей правильного отношения к здоровью.

Двигательный режим в ДОУ включает организованную, и самостоятельную деятельности. Содержательная сторона режима нацелена на развитие умственных и физических способностей детей.

Подвижные игры проводятся в соответствии с возрастом и физическим развитием детей. Педагогический процесс строится на базе личностно-ориентированных подходов к детям. В ДОУ осуществляется медицинский и педагогический контроль на физкультурных занятиях. Детям прививаются традиции с помощью народных игр.

Актуальность проблемы в том, что нужно не только совершенствовать физическое воспитание дошкольника, но и создавать условия для целостной ориентации на практику системы ЗОЖ.

По мнению педагога П.А. Виноградова, подготовка школьников (7-8 лет) к выполнению испытаний ВФСК ГТО I ступени зависит от организации школьного процесса. Организация школьного воспитания у детей младшего школьного возраста имеет вид внеурочной и урочной деятельности.

Основным компонентом урочной деятельности для подготовки участников комплекса «ГТО» I ступени является школьная программа. В соответствии с ФГОС, учебная программа дисциплины «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе (приказ №373 Министерства образования от 6 октября 2009 г.). Как правило, в образовательных организациях (начальная школа) действуют авторские рабочие программы В.И.Ляха и А.А. Зданевича. К основным задачам авторской программы «физического воспитания» В.И.Ляха для учащихся 1 и 2 классов относятся:

- а) укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- б) содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- в) овладение школой движений;
- г) развитие координационных и кондиционных способностей;
- д) формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на организм ребенка;
- е) применение упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- ж) выработка представлений об основных видах спорта;
- з) приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.



В год на преподавание учебной программы в первом классе отводится 98 часов, во втором — 102 часа. Реализация учебной программы учителями ФК достигается за счет учебно-тематического планирования образовательного процесса, рассчитанного на 3 урока в неделю, без учета внеурочной деятельности и дополнительного образования. Авторская программа В.И. Ляха предполагает следующее распределение учебного времени на различные виды программного материала при трехразовых занятиях физкультурой в неделю и наличия должной материально-технической базы (таблица 8).

Каждому виду программного материала отводится строгое, последовательное определение количества часов в учебный год на ту или иную физкультурную деятельность семестра. Данная программа (В.И. Лях) имеет вид трехчастной структуры проведения урока. Учебный урок для учеников 7-8 лет включает в себя подготовительную ( $5\pm 2$  мин.), основную ( $25\pm 5$  мин.) и заключительную ( $5\pm 2,5$  мин.) части занятия. Трехчастная структура урока предусмотрена и прописана учебной программой, документами оперативного и текущего программирования и планами образовательных, воспитательных, развивающих (оздоровительных) мероприятий [6,13,15,16,17].

Между тем, временные рамки и содержание частей урока весьма изменчивы, так как зависят от особенностей и состояния занимающихся, задач, намеченных для данного занятия, специфики избранных средств, общей продолжительности урока, внешних условий работы и других факторов. На протяжении многих лет ученые А.Н. Хан, Б.А. Ашмарина и Л. П. Матвеев) сходятся во мнении, что распределение времени трехчастной структуры урока зависит от возраста учеников и опыта учителей ФК.

На вводную и заключительную части урока в первом и втором классе в среднем отводится 11 – 13 минут (25 – 30 % урока), а на основную часть урока 19 – 22 минуты (45 – 46% урока) от общего времени [24].

Общее регламентирующее время одного урока составляет 45 (40) минут. С переходом детей в старший класс увеличивается время основной части урока. Авторы А.А. Баранов, А.М. Пятахин, С. А. Герасимова объясняют, что школьникам 7-8 лет, в силу известных особенностей возрастного развития по сравнению с подростками и юношами старших классов, требуется больше времени для организации их к учебной деятельности и психофизиологической адаптации к познавательной деятельности, сопряженных с использованием физических упражнений [10,16].

Иными словами, урок «физической культуры» в начальной школе имеет свою специфику. На уроках необходимо поддерживать высокий эмоциональный настрой учащихся, повышать интерес к двигательной деятельности.

Практиками в области физического воспитания доказано, чем целесообразнее используется время урока, тем значительнее его плотность.

Деятельность учащихся на уроке по данной дисциплине сопряжена с выполнением физических упражнений. Казалось бы, основным фактором, обуславливающим содержание школьного урока ФК, и должны были стать именно физические упражнения.

Наибольшей моторной плотностью отличаются уроки по изучению нового материала (50,8%), повторения пройденного (45,6%), смешанные (47,8%) и наименьшей – контрольные (30,6%), занимающие немного места в годичной программе [16,18]. Показатели общей и моторной плотности урока обладают высоким практическим значением. Пользуясь этими данными, учителя физкультуры разрабатывают содержание занятий, подбирают упражнения и их дозировку [19]. Структурированная система занятий позволяет показать динамику изменения общей и моторной плотности урока, внося коррективы.

В настоящее время наиболее приемлемым показателем функционального состояния организма, который используется на уроках ФК,

является ЧСС. Как правило, частота сердечных сокращений (ЧСС) постепенно увеличивается в водной части урока, достигая максимального значения в основной части, плавно снижаясь в заключительной части урока. Это благотворно влияет на работоспособность младших школьников на уроке физической культуры и непосредственно улучшает их двигательную активность.

Не маловажным фактором повышения уровня двигательной активности является внеурочная деятельность спортивно-оздоровительного направления, которая состоит из занятий спортивных секций, участия в оздоровительных процедурах, школьных спортивных турниров и дополняется работой во внешкольных учреждениях (ДЮСШ, спортивные клубы и др.) [5].

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя организацию деятельности, обеспечивающую сохранение и укрепление физического и психического здоровья, развитие двигательной активности. Внеурочная деятельность помогает создать поведенческую модель, направленную на воспитание личности физически активной, способной делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в жизненном пространстве.

В системе начального обучения игровая деятельность является одним из важнейших факторов развития ребенка: физического, нравственного, умственного, эстетического. Именно в начальных классах закладываются основы физически активной личности, проявляющей интерес к физической культуре и спорту, игровой деятельности, самостоятельности.

Внеурочная деятельность-понятие, объединяющее все виды деятельности школьников (кроме учебной), в которой возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Внеклассная работа по физической культуре проводится на основании календарного плана спортивно — массовых мероприятий на учебный год и плана по организации физического воспитания учащихся.

В воспитательном плане школы целый раздел посвящен формированию здорового образа жизни, включающий Дни здоровья, которые несут в себе большой заряд положительной энергии, направленной на пропаганду здорового образа жизни среди детей, значительно увеличивают двигательную активность ребенка, воспитание положительных нравственных качеств, семейных ценностей. Такие спортивно-оздоровительные мероприятия как «Папа, мама, я-спортивная семья!», «Веселые старты», «Вперед мальчишки!», «А ну-ка, девочки!» легкоатлетические эстафеты и т.п.

Еще одним важным фактором в подготовке детей 7-8 лет к выполнению испытаний ВФСК «ГТО» является сопричастность родителей в организации физического воспитания детей, включающая:

- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
- самостоятельные занятия и подвижные игры, дворовые игры (в выходные дни и каникулярное время) с участием родителей и без них;
- участие в спортивно-массовых и досуговых мероприятиях.

Таким образом, необходимо стремиться к повышению двигательной активности школьников младших классов в процессе организации урочной и внеурочной деятельности, а также формировать интерес детей к самостоятельным занятиям ФК, ведению ЗОЖ (Здоровый образ жизни).

Таким образом, подготовка школьников 7-8 лет к сдаче норм ВФСК «ГТО» должна быть направлена на повышение их двигательной активности. Что в свою очередь немислимо без использования:

а) объема, достаточной интенсивности и вариативности, как по содержанию, так и по структуре, учебных занятий физическими упражнениями.

б) организации внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления, включающей разнообразные формы организации деятельности такие как, подвижные игры, эстафеты, соревнования и т.п.

в) средств и методов (физической культуры и спорта) для обеспечения полноценной социальной деятельности, вовлечения родителей в занятия

совместно с ребенком, для формирования ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, для ведения ЗОЖ (здоровый образ жизни), самоорганизации занятий по ФК (здоровый образ жизни). В том числе организации недельного двигательного режима и для подготовки к выполнению норм ВФСК «ГТО»;

При использовании вышеуказанных положений в работе с учащимися 7-8 лет и активном вовлечении учителей школы, родителей и работников внешкольных учреждений, обеспечивается наибольший педагогический эффект.

Значимость вышесказанного подчеркивается Государственным Положением «О физическом воспитании учеников общеобразовательной школы», в котором отмечается, что: «Учителя начальных классов должны следить за соблюдением школьниками режима дня, выполнением ими утренней гимнастики, способствовать привлечению учеников в секции и кружки коллектива физической культуры, следить за правильной осанкой учеников, воспитывать у учеников интерес и привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями» [5].

### **1.3 Возрастные особенности детей 6-7 лет**

- Игровая деятельность
- В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей. Отражающие характерные жизненные ситуации. Игровые действия становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. При организации совместных игр дети используют договор, умеют учитывать интересы других, в некоторой степени сдерживать эмоциональные порывы.
- Происходит постепенный переход от игры как ведущей деятельности к учению.

- Конструирование
- Дети подготовительной к школе группы в значительной степени освоили конструирование из строительного материала.

- В этом возрасте дети уже могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. Данный вид деятельности не просто доступен детям — он важен для углубления их пространственных представлений.

- Усложняется конструирование из природного материала.
- Изобразительная деятельность
- Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма.

- Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек.

Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия и т.п. Девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т.д. Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т. д.

- Изображение человека становится еще более детализированным и пропорциональным.

- Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями.

- Одной из важнейших особенностей данного возраста является проявление произвольности всех психических процессов. (Когда ребенок начинает сознательно направлять и удерживать на определенных предметах и объектах.)

#### Развитие психических процессов

- У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков. ( Величина, форма предметов, положение в пространстве)

– Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

- Мышление

Мышление в этом возрасте характерно переходом от наглядно-действенного к наглядно-образному и в конце периода — к словесному мышлению.

1) наглядно-действенное (познание с помощью манипулирования предметами) (нр., достает предмет, который высоко лежит, подставив стул)

2) наглядно-образное (познание с помощью представлений предметов, явлений, без применения практических действий.) (нр., может собрать кубики, легкие пазлы без опоры на наглядность)

3) словесно-логическое (познание с помощью понятий, слов, рассуждений, которое связано с использованием и преобразованием понятий). ( нр., может выложить последовательно 6-7 картинок, логически связанных между собой).

Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т.д.

Дошкольник образно мыслит, но еще не приобрел взрослой логики рассуждения. Складываются предпосылки таких качеств ума, как самостоятельность, гибкость и пытливость. Возникают попытки объяснить явления и процессы. Детские вопросы — показатели развития любознательности.

– Внимание становится произвольным.

– В этом возрасте значительно возрастают концентрация, объем и устойчивость внимания, складываются элементы произвольности в управлении вниманием на основе развития речи, познавательных интересов.

В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут. Увеличивается устойчивость внимания — 20—25 минут, объем внимания составляет 7—8 предметов. Ребенок может видеть двойственные изображения.

#### Память

- В 6-7 лет увеличивается объем памяти, что позволяет детям произвольно запоминать достаточно большой объем информации.

Дети могут самостоятельно ставить перед собой задачу что-либо запомнить. Используя при этом простейший механический способ запоминания – повторение.

#### Речь

- Развивается звуковая сторона, грамматический строй, лексика.
- Развивается связная речь.
- В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер ощущений, формирующихся в этом возрасте.

- Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д.

- Развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

- Отношения со сверстниками

- Детям старшего дошкольного возраста свойственно преобладание общественно значимых мотивов над личностными.

- Ребенок может изменить свою точку зрения, позиции в результате столкновения с общественным мнением, мнением другого ребенка. Ребенок может воспринять точку зрения др. человека.

- В процессе усвоения активного отношения к собственной жизни, развивается эмпатия, сочувствие.

- Отношения со взрослыми

- Развитие произвольности и волевого начала проявляется в умении следовать инструкции взрослого, придерживаться игровых правил.



- Ребёнок стремится качественно выполнить какое-либо задание, сравнить с образцом и переделать, если что-то не получилось.
- Эмоции
- У ребенка развито устойчивое положительное отношение к себе, уверенность в своих силах. Он в состоянии проявить эмоциональность и самостоятельность в решении социальных и бытовых задач. Возникает критическое отношение к оценке взрослого и сверстника. Оценивание сверстника помогает ребенку оценивать самого себя.
- О моральных качествах ребенок судит главным образом по своему поведению, которое или согласуется с нормами, принятыми в семье и коллективе сверстников, или не вписывается в систему этих отношений.
- Самооценка ребёнка старшего дошкольного возраста достаточно адекватна, более характерно её завышение, чем занижение. Ребёнок более объективно оценивает результат деятельности, чем поведение.
- В качестве важнейшего новообразования в развитии психической и личностной сферы ребенка 6 – 7 летнего возраста является соподчинение мотивов.
- Осознание мотива «я должен», «я смогу» постепенно начинает преобладать над мотивом «я хочу».
- В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст.
- Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.
- К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

- Ребенок может и делает не то, что ему хочется, а то, что нужно, что просит взрослый или определено правилами: воспринимает, запоминает, мыслит, оценивает свою деятельность;
- Возникает первая реальная картина мира, о которой у ребенка формируется собственное мнение;
- Ребенок начинает понимать свои чувства и переживания в полной мере и сообщает об этом взрослым;
- Детям очень важно как к ним относятся окружающие люди;
- Происходит полное доверие взрослому, принятие его точки зрения. Отношение к взрослому как к единственному источнику достоверного знания.

Дети 6-7 лет должны уметь:

- Различать геометрические фигуры, выделять их в предметах окружающего мира
- Характеризовать пространственные взаимоотношения предметов (справа-слева, над-под, на-за, сверху-снизу и др.)
- Различать пространственное расположение фигур, деталей на плоскости
- Классифицировать фигуры по форме, размеру, цвету
- Различать и выделять буквы и цифры по форме, размеру, цвету
- Мысленно находить часть целого
- Добраивать фигуры по схеме, конструировать их из деталей
- Речь.
- Правильно произносить все звуки родного языка
- Уметь различать и называть слова с определенным звуком
- Уметь определять место звука в слове (начало–середина–конец)
- Делить слова на слоги
- Составлять слова из слогов
- Иметь представление о предложении

- Уметь согласовывать слова в роде, числе и падеже
- Подбирать синонимы, антонимы
- Использовать разные способы образования слов
- Пересказывать знакомые сказки и рассказы
- Составлять рассказы и сказки по картинке
- Крупная моторика
- Прямо и твердо ходить, бегать, прыгать
- Точно ловить и кидать мяч
- На протяжении некоторого времени носить не очень легкие вещи,

большие предметы

- Застегивать пуговицы, завязывать шнурки и т.п.
- Мелкая моторика
- Проводить прямые, а не дрожащие линии
- «Видеть строку» и писать в ней
- Видеть клеточки и точно вести по ним рисунок
- Целевые ориентиры образования на этапе завершения

дошкольного возраста:

- это социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

- Предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

- Выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования.

- Кризис семи лет.

- Кризисом семи лет заканчивается дошкольный период и открывается новый этап развития ребенка — младший школьный возраст. Он может начаться и раньше — в шесть и даже в пять с половиной лет. Если вашему ребенку вдруг надоел детсад, а привычные игры уже не доставляют

ему удовольствия, если он стал непослушным, у него возникает отрицательное отношение к ранее выполнявшимся требованиям, это означает, что наступил очередной кризис. По сравнению с другими он проходит мягче, однако важно вовремя заметить его и правильно среагировать.

Принято выделять 7 симптомов кризиса. Негативизм. Это такие проявления в поведении ребёнка, как нежелание что-то сделать только потому, что это предложил взрослый. Детский негативизм следует отличать от обычного непослушания. Мотив непослушания - нежелание выполнять предложенное взрослым потому, что он не хочет делать чего-либо или хочет заниматься в это время чем-то другим. Мотив негативизма - отрицательное отношение к требованиям взрослого независимо от их содержания. Уговоры, объяснения и даже наказания в этом случае оказываются бесполезными.

Упрямство. Ребёнок настаивает на чём-либо не потому, что ему этого очень хочется, а потому, что он это потребовал. Мотивом упрямства в отличие от настойчивости является потребность в самоутверждении: ребёнок поступает таким образом потому, что «он так сказал». При этом само действие или предмет для него могут и не иметь привлекательности. Строптивость. Она, в отличие от негативизма, направлена не против взрослого, а против норм поведения, установленных для ребёнка, против привычного образа жизни. Ребёнок отвечает недовольством («Да ну!») на все, что ему предлагают, и что с ним делают.

Своеволие - стремление ребёнка к самостоятельности, в желании всё сделать самому.

Протест-бунт. Всё поведение ребёнка приобретает форму протеста. Он как будто находится в состоянии войны с окружающими, постоянно происходят детские ссоры с родителями по любому, порой совершенно незначительному поводу. Складывается впечатление, что ребёнок специально провоцирует конфликты в семье.

Обесценивание может проявляться по отношению к взрослым (ребёнок говорит им «плохие» слова, грубит) и по отношению к любимым прежде вещам (рвёт книжки, ломает игрушки). В лексиконе ребёнка появляются «плохие» слова, которые он с удовольствием произносит, несмотря на запреты взрослых.

В семье с единственным ребёнком может наблюдаться ещё один симптом - деспотизм, когда ребёнок стремится проявить власть над окружающими, подчинить своим желаниям весь уклад семейной жизни. Если в семье несколько детей, этот симптом проявляется в форме ревности к другим детям. Ревность и деспотизм имеют одну и ту же психологическую основу - детский эгоцентризм, стремление занять главное, центральное место в жизни семьи.

#### Главный совет родителям

1. Будьте внимательны к ребенку, любите его, но не «привязывайте» к себе, пусть у него будут друзья, свой круг общения. Будьте готовы поддержать ребенка, выслушать и ободрить его. Залог успеха – доброжелательные и открытые отношения в семье. Справиться с проблемой легче, когда она только возникла и не привела еще к негативным последствиям.

2. Поощряйте общение со сверстниками

3. Учите ребенка управлять эмоциями (на примере своего поведения)

4. Нужно заранее готовить ребенка к школе (развивающие игры, стихи).

5. Не надо перегружать дополнительными занятиями.

6. Больше хвалить.

#### Анатомо-физиологические особенности

Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических

образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

#### Развитие личности

Изменения в сознании характеризуются появлением так называемого внутреннего плана действий — способностью оперировать различными представлениями в уме, а не только в наглядном плане. Одним из важнейших изменений в личности ребенка являются дальнейшие изменения в его представлениях о себе, его образе Я. Развитие и усложнение этих образований создает к шести годам благоприятные условия для развития рефлексии — способности осознавать и отдавать себе отчет в своих целях, полученных результатах, способах их достижения, переживаниях, чувствах и побуждениях; для морального развития, и именно для последнего возраст шести-семи лет является сензитивным, то есть чувствительным. Этот период во многом предопределяет будущий моральный облик человека и в то же время исключительно благоприятен для педагогических воздействий. В процессе усвоения нравственных норм формируются сочувствие, заботливость, активное отношение к событиям жизни. Существует тенденция преобладания общественно значимых мотивов над личными. Самооценка ребенка достаточно устойчивая, возможно ее завышение, реже занижение.

Дети более объективно оценивают результат деятельности, чем поведения. Ведущей потребностью детей данного возраста является общение (преобладает личностное). Ведущей деятельностью остается сюжетно-ролевая игра. В сюжетно-ролевых играх дошкольники седьмого года жизни начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации. Игровые действия становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дошкольники оказываются способными отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Одной из важнейших особенностей данного возраста является проявление произвольности всех психических процессов.

#### Развитие психических процессов

Восприятие продолжает развиваться. Однако и у детей данного возраста могут встречаться ошибки в тех случаях, когда нужно одновременно учитывать несколько различных признаков. Внимание. Увеличивается устойчивость внимания — 20—25 минут, объем внимания составляет 7—8 предметов. Ребенок может видеть двойственные изображения. Память. К концу дошкольного периода (6—7 лет) у ребенка появляются произвольные формы психической активности. Он уже умеет рассматривать предметы, может вести целенаправленное наблюдение, возникает произвольное внимание, и в результате появляются элементы произвольной памяти. Произвольная память проявляется в ситуациях, когда ребенок самостоятельно ставит цель: запомнить и вспомнить. Можно с уверенностью сказать, что развитие произвольной памяти начинается с того момента, когда ребенок самостоятельно выделил задачу на запоминание. Желание ребенка запомнить следует всячески поощрять, это залог успешного развития не только памяти, но и других познавательных способностей: восприятия, внимания, мышления, воображения. Появление произвольной

памяти способствует развитию культурной (опосредованной) памяти — наиболее продуктивной формы запоминания. Первые шаги этого (бесконечного в идеале) пути обусловлены особенностями запоминаемого материала: яркостью, доступностью, необычностью, наглядностью и т. д. Впоследствии ребенок способен усилить свою память с помощью таких приемов, как классификация, группировка. В этот период психологи и педагоги могут целенаправленно обучать дошкольников приемам классификации и группировки в целях запоминания.

**Мышление.** Ведущим по-прежнему является наглядно-образное мышление, но к концу дошкольного возраста начинает формироваться словесно-логическое мышление. Оно предполагает развитие умения оперировать словами, понимать логику рассуждений. И здесь обязательно потребуется помощь взрослых, так как известна нелогичность детских рассуждений при сравнении, например, величины и количества предметов. В дошкольном возрасте начинается развитие понятий. Полностью словесно-логическое, понятийное, или абстрактное, мышление формируется к подростковому возрасту. Старший дошкольник может устанавливать причинно-следственные связи, находить решения проблемных ситуаций. Может делать исключения на основе всех изученных обобщений, выстраивать серию из 6—8 последовательных картинок.

**Воображение.** Старший дошкольный и младший школьный возрасты характеризуются активизацией функции воображения — вначале воссоздающего (позволявшего в более раннем возрасте представлять сказочные образы), а затем и творческого (благодаря которому создается принципиально новый образ). Этот период — сензитивный для развития фантазии.

**Речь.** Продолжают развиваться звуковая сторона речи, грамматический строй, лексика, связная речь. В высказываниях детей отражаются как все более богатый словарный запас, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д. В результате правильно организованной



образовательной работы у детей оказываются хорошо развиты диалогическая и некоторые виды монологической речи. В подготовительной группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; дети осваивают формы позитивного общения с людьми, развивается половая идентификация, формируется позиция школьника. К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что и позволяет ему в дальнейшем успешно обучаться в школе.

#### Основные компоненты психологической готовности к школе

Начало систематического обучения детей в школе выдвигает целый ряд важных задач. От того, как ребенок подготовлен к школе всем предшествующим дошкольным периодом развития, будут зависеть успешность его адаптации, вхождение в режим школьной жизни, его учебные успехи, его психологическое самочувствие. Психологическая готовность к школьному обучению многокомпонентна. Можно выделить несколько параметров психического развития ребенка, наиболее существенно влияющих на успешное обучение в школе.

- Личностная готовность к школе включает формирование у ребенка готовности к принятию новой социальной позиции школьника, имеющего круг важных обязанностей и прав, занимающего иное по сравнению с дошкольниками положение в обществе. Эта готовность выражается в отношении ребенка к школе, учителям и учебной деятельности.
- Мотивационная готовность. Ребенок, готовый к школе, хочет учиться и потому, что у него уже есть потребность занять определенную позицию в обществе людей, а именно позицию, открывающую доступ в мир взрослости (социальный мотив учения), и потому, что у него есть познавательная потребность, которую он не может удовлетворить дома.
- Интеллектуальная готовность. Под интеллектуальной зрелостью понимают дифференцированное восприятие, концентрацию внимания, аналитическое мышление, выражающееся в способности постижения основных связей между явлениями; возможность

логического запоминания, умение воспроизводить образец, а также развитие тонких движений руки и сенсомоторную координацию. Можно сказать, что понимаемая таким образом интеллектуальная зрелость в существенной мере отражает функциональное созревание структур головного мозга. • Волевая готовность (произвольная сфера) заключается в способности ребенка напряженно трудиться, делая то, что от него требуют учеба, режим школьной жизни.

## **Глава 2 Организация и методы исследования**

### **2.1. Организация исследования**

Цель исследования – определить эффективность предложенного комплекса упражнений, направленного на подготовку школьников 6-7 лет к сдаче ГТО по легкой атлетике.

Исследование проводилось в МБОУ ДО ДЮСШ № 19 «Детский стадион» города Екатеринбурга. Педагогический эксперимент проводился с сентября 2020 года по сентябрь 2022 года.

В установленном эксперименте принимали участие школьники мальчики 6-7 классов в составе двух групп: по 8 человек в экспериментальной и контрольной группах. Все участники данного исследования первоначально прошли медицинский осмотр и противопоказаний к учебно-тренировочным занятиям не имели.

Занятия проводились 3 раза в неделю по 90 минут. Педагогическое исследование проводилось в II этапа.

На I этапе изучалась научно-методическая литература по установленной проблеме, проводилось первоначальное тестирование уровня подготовленности школьников к нормативов по легкой атлетике, в свою очередь был разработан комплекс упражнений, направленный на подготовку к сдаче этих нормативов.

На II этапе в обеих группах проводились тренировочные занятия по стандартной программе, но дополнительно в занятия экспериментальной группы был включен разработанный комплекс упражнений. Было проведено итоговое тестирование уровня подготовленности.

## 2.2. Методы исследования

Для решения поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме исследования;
2. Разработать комплекс упражнений, направленный на подготовку школьников 6-7 классов к сдаче ГТО по легкой атлетике;
3. Экспериментально доказать эффективность составленного комплекса упражнений, направленного на подготовку школьников 6-7 классов к сдаче ГТО по легкой атлетике.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

- метод анализа и обобщения научно-методической литературы;
- педагогические тестирования;
- педагогический эксперимент;
- метод математико-статистической обработки данных.

Анализ и обобщение научно-методической литературы позволили выявить возрастные особенности школьников 6-7 лет, раскрыть основные средства и методы подготовки к нормативам легкой атлетики.

Данный метод был использован на начальном этапе исследования и выступил в качестве теоретической базы применения комплексов физических упражнений на практике.

Опираясь на данные специалистов был разработан комплекс упражнений, который применялся в нашем исследовании.

Педагогическое тестирование проводилось два раза в год, в тренировочное время. Для определения уровня подготовленности к нормативам ГТО применялись следующие тесты:

Бег 30 метров, с.

Методика проведения. Участники эксперимента выполняют бег на 30 метров с максимальной скоростью. В протокол заносится лучший результат из 3 попыток в секундах.

Бег на 2000 метров, м.с.

Методика проведения. Участники эксперимента выполняют бег на 2000 метров. В протокол заносится результат в минутах и секундах.

Челночный бег 3x10

Методика проведения. Участники эксперимента выполняют бег 3x10 с максимальной скоростью, касаясь рукой размеченной линии. В протокол заносится лучший результат из 3 попыток в секундах.

Прыжок в длину с места

Методика проведения. Участники эксперимента по команде выполняют прыжок в длину с места толчком двух ног. В протокол заносится лучший результат из 3 попыток в сантиметрах.

Педагогический эксперимент проводился с целью определить эффективность применяемого комплекса упражнений, направленного на подготовку школьников 6-7 классов к сдаче ГТО по легкой атлетике.

Контрольная группа тренировалась по общепринятой методике.

В содержание тренировочных занятий экспериментальной группы был включен комплекс упражнений, направленный на подготовку школьников 6-7 классов к сдаче ГТО по легкой атлетике:

Беговые упражнения.

Бег приставным шагом правым и левым боком вперед.

Бег с высоким подниманием бедра

Семенящий бег

«Олений бег»

Бег с захлестыванием голени.

Бег на прямых ногах с закидыванием пяток.

Беговые упражнения с изменением скорости.

Бег с коротким и длинным шагом.

Бег с изменением скорости, чередование медленного бега и коротких рывков.

Бег с ускорениями на месте и в движении.

Бег с изменением скорости и направления движения по звуковому сигналу тренера.

Бег с крестным и приставным шагом с ускорениями по звуковому сигналу тренера.

Бег с внезапными остановками, поворотами на 180 и 360 градусов с последующим ускорением вправо, влево и т.д.

Старты из статических исходных положений.

Старт из положения, сидя, полу приседа, лёжа.

Старт из положения «упор руками»

Старт из положения «спиной вперёд»

Старт из высокой или низкой стартовой стойки.

Старты из динамических исходных положений.

Старт после ходьбы в глубоком приседе.

Старт после 100 прыжков на скакалке.

Стартовый рывок после подскоков в приседе на месте, в движении, вперёд, назад.

Старт из положения «ходьбы в приседе боком»

Старт после кувырков вперёд, назад и т.д.

Старты после различных беговых и прыжковых упражнений.

Старт после бега с высоким подниманием бедра, после семенящего бега.

Старт после бега на прямых ногах с закидыванием пяток, после бега с захлестыванием голени.

Старт после бега с крестным и приставным шагом.

Старт после бега спиной вперёд с поворотом на 180 градусов.

Старт после прыжковых упражнений.

Беговые упражнения с преодоление препятствий

Бег с огибанием стоек, флажков на максимальной скорости, препятствий расставленных на одной линии.

Тоже упражнение только препятствия расставлены в шахматном порядке или произвольно.

Тоже самое, только спиной вперёд

Бег с имитацией удара головой после огибания каждого препятствия

Бег с имитацией обманного движения перед каждым препятствием (дриблинг)

Расписание занятий.

Комплекс упражнений, в процессе эксперимента, проводили три раза в неделю.

В выходные дни предусматривался активный отдых, включающий в себя, как правило, поход в бассейн, пешие прогулки, занятия подвижными играми.

Экспериментальная группа использовала следующую схему тренировок:

Понедельник:

- подготовительная часть: разминка (общие развивающие упражнения);
- основная часть: выполнение комплекса упражнений основной части занятия.
- заключительная часть: учебная или подвижная игра.

Вторник:

активный отдых.

Среда:

- подготовительная часть: разминка (общие развивающие упражнения);
- основная часть: выполнение комплекса упражнений основной части занятия.
- заключительная часть: учебная или подвижная игра.

Четверг:

- активный отдых.

Пятница:

- подготовительная часть: разминка (общие развивающие упражнения);
- основная часть: выполнение комплекса упражнений основной части занятия.

заключительная часть: занятие на специальных тренажерах.

Суббота:

- активный отдых.

Воскресенье:

- пассивный отдых.

Метод математической статистики

Результаты исследования подвергались математико-статистической обработке на персональном компьютере с использованием пакета прикладных программ Excel для среды Windows, с определением:

- средней арифметической величины ( $M$ );
- среднего квадратичного отклонения ( $\sigma$ );
- средней ошибки среднего арифметического (погрешности) ( $m$ );
- прироста в %;
- достоверности различий ( $p$ ) по  $t$ - критерию Стьюдента.



### Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

Для определения уровня подготовленности школьников были проведены тесты ГТО.

Оценивая полученные результаты в процессе обучения упражнений, направленных на подготовку школьников 6-7 лет к сдаче ГТО ступени по легкой атлетике (табл. 4) при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям.

Таблица 4

Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале и в конце эксперимента ( $M \pm m$ )

Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Июль	Декабрь	Июль	Декабрь
Бег 30 метров, с.	5,7±0,30	5,4±0,19	5,5±0,20	*4,9±0,11
Бег 2000 метров, м.с.	9,7±0,26	9,4±0,22	9,7±0,29	8,9±0,26
Челночный бег 3x10,с.	8,4±0,20	8,1±0,15	8,2±0,14	**7,5±0,11*
Прыжок в длину с места, см.	182±1,86	184±1,49	178±2,98	*190±2,73

Звездочкой \* слева – отмечены достоверные отличия показателей в каждой группе относительно сентября;

Звездочками \* справа отмечены достоверные различия результатов между группами в конце эксперимента;

\* –  $p < 0,05$

\*\* –  $p < 0,01$

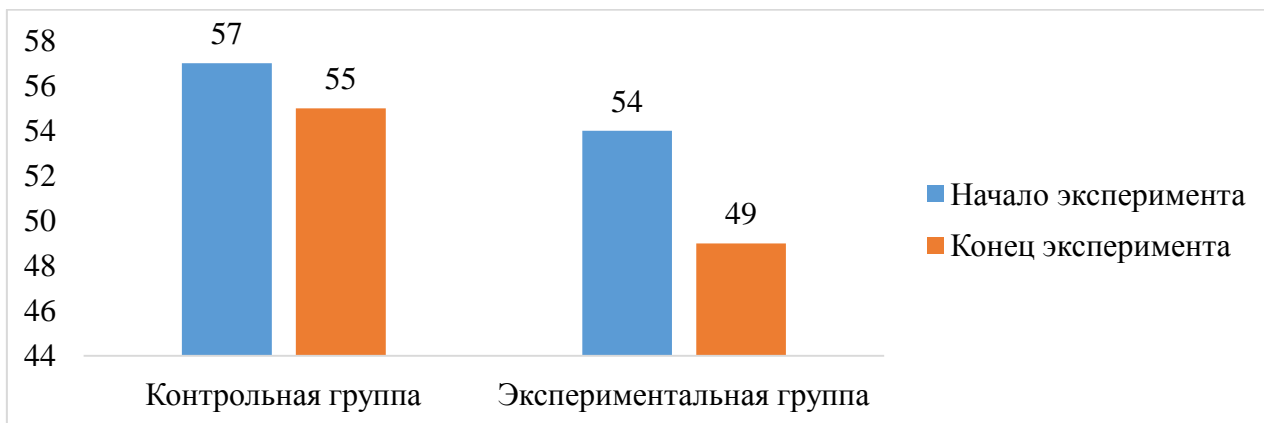


Рисунок 1- Прирост показателей у школьников 6-7 лет в секундах, в тесте «Бег 30 метров»

В тесте «Бег 30 метров»:

Средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен  $5,7 \pm 0,30$  с., а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $5,4 \pm 0,19$  с. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 0,19 сек. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ( $p > 0,05$ ) увеличение показателей в данном тесте.

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен  $5,5 \pm 0,20$  с, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $4,9 \pm 0,11$  с. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 11%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ( $p < 0,05$ ) увеличение показателей в данном тесте.

Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе.

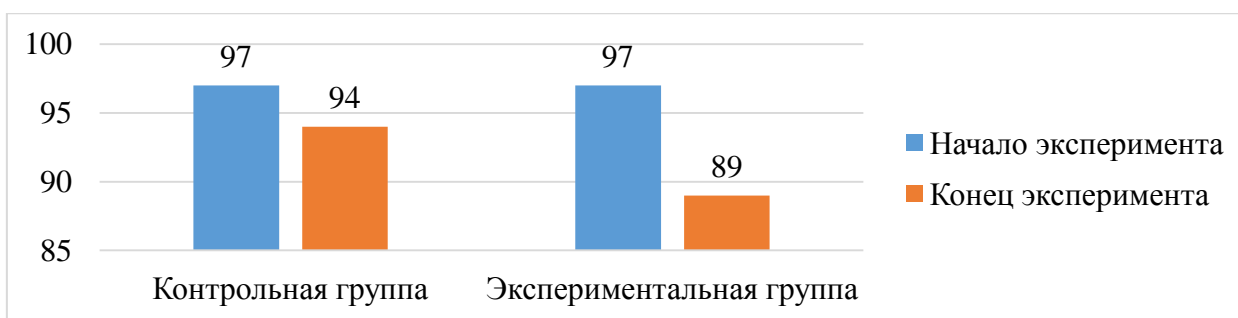


Рисунок 2- Прирост показателей у школьников 6-7 лет в мин. и сек., в тесте «Бег 2000 метров»

В тесте «Бег 2000 метров»:

Средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен  $9,7 \pm 0,26$  м.с., а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $9,4 \pm 0,22$  м.с. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 3%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ( $p > 0,05$ ) увеличение показателей в данном тесте.

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен  $9,7 \pm 0,29$  с, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $8,9 \pm 0,26$  с. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 8%.

Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ( $p > 0,05$ ) увеличение показателей в данном тесте.

Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе.

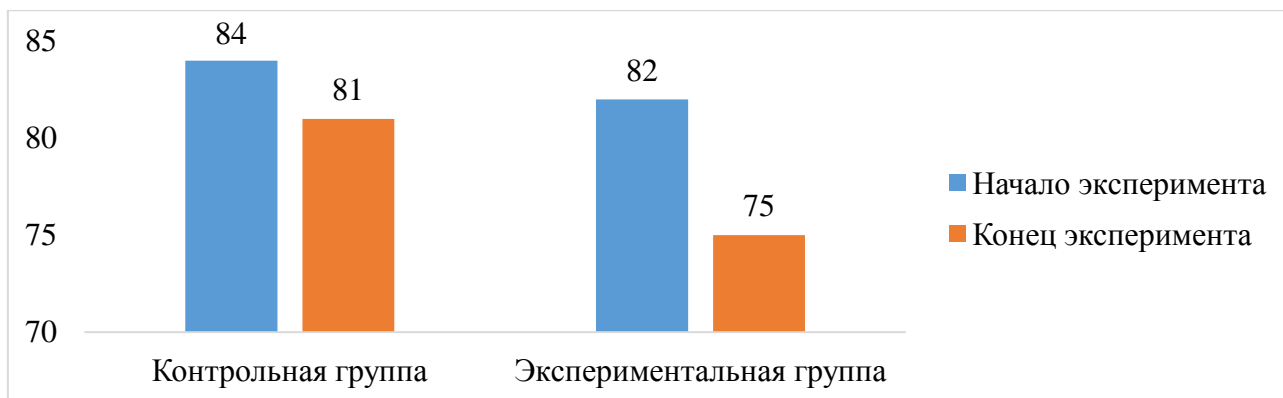


Рисунок 3- Прирост показателей у школьников 7-9 классов в секундах, в тесте «Челночный бег 3x10»

В тесте «Челночный бег 3x10»:

Средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен  $8,4 \pm 0,20$  с., а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $8,1 \pm 0,15$  с. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 4%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ( $p > 0,05$ ) увеличение показателей в данном тесте.

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен  $8,2 \pm 0,14$  с., а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $7,5 \pm 0,11$  с. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 9%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ( $p < 0,01$ ) увеличение показателей в данном тесте.

Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ( $p < 0,05$ ) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

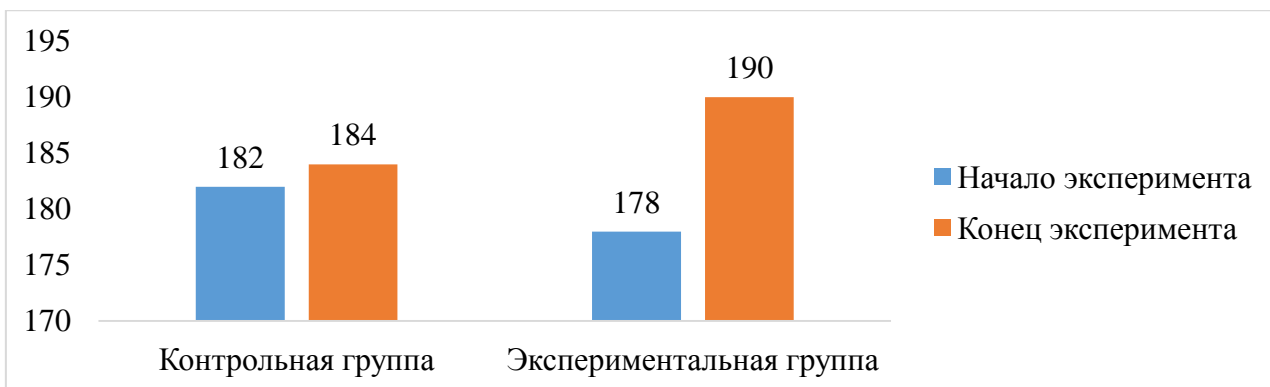


Рисунок 4- Прирост показателей у школьников 6-7 классов в сантиметрах, в тесте «Прыжок в длину с места»

В тесте «Прыжок в длину с места»:

Средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен  $182 \pm 1,86$  см., а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $184 \pm 1,49$  см. В итоге средний

результат спортсменов контрольной группы увеличился на 1%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ( $p > 0,05$ ) увеличение показателей в данном тесте.

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен  $178 \pm 2,98$  см., а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $190 \pm 2,73$  см. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 7%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ( $p < 0,05$ ) увеличение показателей в данном тесте.

Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе.

Оценивая полученные данные в контрольной группе по подготовке школьников 6-7 классов к сдаче ГТО по легкой атлетике, выявлено недостоверное увеличение показателей по всем показателям в тестах.

Оценивая полученные данные в экспериментальной группе по подготовке школьников 6-7 классов к сдаче ГТО по легкой атлетике,

выявлено достоверное увеличение показателей по всем показателям в тестах кроме второго теста.

Достоверность различий конечных результатов контрольной и экспериментальной группы присутствует в тесте: «Челночный бег 3x10».

Анализ данных полученных в ходе 6-месячного эксперимента по подготовке школьников 6-7 классов к сдаче по легкой атлетике, позволяет констатировать, что лучшими оказались показатели школьников экспериментальной группы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

«Легкая атлетика» является обязательной учебной дисциплиной в общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях. Как специальность ее изучают в высших учебных заведениях физкультурного профиля.

Решая поставленные задачи в работе, нами были сделаны следующие выводы:

1. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» — это не просто получение знака отличия, это в первую очередь совершенствование самого себя, своего внутреннего «Я». Подготавливая себя к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса, человек оттачивает свою координацию, становится более целеустремленным, морально и физически закаленным;

2. Разработан экспериментальный комплекс физических упражнений, направленный на подготовку школьников 6-7 лет к сдаче ГТО по легкой атлетике;

3. Нами была доказана эффективность предложенного комплекса упражнений, которая была выявлена в достоверном увеличении уровня подготовки школьников 6-7 лет к сдаче ГТО по легкой атлетике.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод о том, что внедренный нами комплекс упражнений оказывает положительное влияние на подготовку школьников 6-7 лет к сдаче ГТО по легкой атлетике.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аверина, И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – Айрис-пресс, 2019. – 144 с.
2. Александрова, Е.Ю. Система патриотического воспитания в ДОУ: планирование, педагогические проекты, разработки тематических занятий и сценарии действий / Е.Ю. Александрова, Е.П. Гордеева, М.П. Постникова. – М.,: Учитель, 2021. – 203 с.
3. Алешина, Н.В. Патриотическое воспитание детей: Учебное пособие / Н.В. Алешина. – М. ЦГЛ, 2022. – 156 с.
4. Бабенкова, Е.А. Игры, которые лечат.: для воспитанников от 5 до 7 лет. / Е.А. Бабенкова, О.М. Федеровская. – М.ТЦ Сфера, 2019. – 64 с.
5. Вавилова, Е.Н. Развитие главных движений у воспитанников 3-7 лет. Система работы. / Е.Н. Вавилова. – М.«Издательство Скрипторий 2003», 2021. – 160 с.
6. Вареник, Е.Н. Физкультурное-оздоровительные тренировки с детьми 5-7 лет / Е.Н. Вареник. – М.ТЦ Сфера, 2019. – 128 с.
7. Глазырина, Л.Д. Физическая культура – детям: старший возраст: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д. Глазырина. – М. Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2019. – 264 с.
8. Дыбина, О.В. Физическое развитие детей в дошкольной образовательной организации.учебно – методическое пособие / О.В. Дыбина, А.А. Ошкина, Е.А. Сидякина, А.Ю. Козлова, С.Е. Анфисова. под ред. О.В. Дыбиной. – М. Национальный книжный центр, 2020. – 144 с.
9. Занозина, А.Е. Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет/ Е.А. Занозина, С.Э. Гришанина. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2022. – 80 с.
14. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в ДОУ / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова. – М., 2022.



15. Литвинова, М.В. Физкультурная площадка детского сада / М. Литвинова // Дошкольное воспитание – 2022. – №9. – С. 42-48.
16. Нестерова, З.В. Воспитание интереса к физической культуре и спорту у воспитанников 6-7 лет / З. Нестерова // Дошкольное воспитание. – 2020. – №2. – С. 34-37.
17. Пензулаева, Л.И. Физкультурные тренировки в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. / Л.И. Пензулаева. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2022 – 112 с.
18. Полтавцева, Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 6-7 лет / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М.: Просвещение, 2022. – 272 с.
19. Семенова, Т. Воспитание ловкости у старших детей / Т. Семенова // Дошкольное воспитание. – 2022. – №12. – С.59-65.
20. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития [Текст] / Э.Я. Степаненкова. – М., 2022.
21. Тарасова, Т.А. Контроль физического состояния воспитанников дошкольного возраста. Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. – М., 2019.
22. Фролов, В.Г. Физкультурные тренировки, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя / В.Г. Фролов. – М.: Просвещение, 2021. – 159 с.

## Приложение 1

### 1 ступень – тесты системы ГТО

№ п/п	Критерии	Мальчики			Девочки		
		бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок	бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок
1.	Бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Поднимание туловища лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
7.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3