

2. Makhov A.S., and Medvedev, I.N. (2022), “Physiological peculiarities of visually visionally boys who started regular football trainings”, *Theory and practice of physical vulture*, No. 7, pp. 31.
3. Medvedev, I.N., Vorobieva, N.V., Khvastunov, A.A. and Kichigina, E.V. (2022), “Physiological parameters of the heart of young swimmers”, *Theory and practice of physical vulture*, No. 10, pp. 41.
4. Malyshev, A.V., Medvedev, I.N., Puchkova, N.G., and Safiulin, K.Kh. (2022), “Dynamics of physiological parameters of the respiratory system in asthenized students who started sport walking”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (212), pp.256–261.
5. Zavalishina, S.Y. and Fadeeva, T.S. (2011), “Features erythrocytes in young people without physical training”, *RUDN Journal of Ecology and Life Safety*, No. 2, pp. 55–62.
6. Kozlyatnikov, O.A., Volobuev, A.L., Zavalishina, S.Yu. and Sheveleva, S.Yu. (2022), “General physical training for youth engaged in armsport”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (213), pp. 257–263.
7. Makhov, A.S. and Zavalishina, S.Yu. (2021), “Functional peculiarities of children with low physical activity who suffered brain concussion”, *Theory and practice of physical vulture* No. 11, pp. 79.
8. Zavalishina, S.Yu., and Makhov, A.S. (2022), “Functional features of young men who started regular running”, *Theory and practice of physical vulture*, No. 6, pp. 86.
9. Pryanikova, N.G., Zavalishina, S.Yu., Sergeeva, L.A. and Razzhivin, O.A. (2021), “Deaf students physiological characteristics during the practicing the sport walking”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (196), pp. 251–256.
10. Zavalishina, S.Yu., Medvedev, D.V., Boldin, A.S., and Odintsova, M.O. (2022), “Functional features of the heart at students volleyball players”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (205), pp. 146–150.
11. Troyanov, K.V., Karpov, V.Yu., Medvedev, I.N. and Konopleva, E.G. (2023), “Level of development of the respiratory system in judokas”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (218), pp. 423–426.
12. Puchkova, N.G., Medvedev, I.N., Kleshchev, V.V. and Dorontsev, A.V. (2023), “Functional development of the respiratory system during armsport”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (219), pp. 326–329.

Контактная информация: vu2014@mail.ru

Статья поступила в редакцию 30.10.2023

УДК 796.011.3

ПОДГОТОВКА СДАЧИ НОРМАТИВНЫХ ИСПЫТАНИЙ ВФСК ГТО ДОШКОЛЬНИКОВ С ПОМОЩЬЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Наталья Олеговна Дубченкова, кандидат педагогических наук, доцент, Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева, Астрахань; **Мария Олеговна Одинова**, старший преподаватель, Астраханский Государственный медицинский университет, Астрахань

Аннотация

Ограниченная активность, нерациональное питание и отсутствие физической активности серьезно влияют на развитие детей. Сегодня все больше дошкольных учреждений начинают внедрять сдачу нормативов комплекса ГТО в свою программу обучения. Для успешного овладения программы комплекса ГТО широко используются различные виды подвижных игр, которые способствуют всестороннему развитию и социальной адаптации дошкольников. Исследование проводилось на базе муниципального бюджетного дошкольного учреждения г. Астрахани «Детский сад №5». Выборку составили обучающиеся старшей группы возрасте 6-7 лет, в количестве 61 ребенка. В данной статье мы рассмотрели различные виды подвижных игр, которые помогут детям подготовиться к успешной сдаче нормативов ГТО и способствуют их всестороннему развитию.

Ключевые слова: дошкольники, комплекс нормативов ГТО, физические качества, подвижные игры.

PREPARATION FOR PASSING NORMATIVE TESTS OF THE VFSK GTO FOR PRESCHOOL CHILDREN USING

Natalia Olegovna Dubchenkova, candidate of pedagogical science, docent, Astrakhan State University. V.N. Tatishcheva; Maria Olegovna Odintsova, senior teacher, Astrakhan State Medical University

Abstract

Limited activity, poor nutrition and lack of physical activity seriously affect the development of children. Today, more and more preschool institutions are beginning to introduce passing the standards of the GTO complex into their curriculum. To successfully master the GTO complex program, various types of outdoor games are widely used, which contribute to the comprehensive development and social adaptation of preschool children. The study was conducted on the basis of the municipal budgetary preschool institution in Astrakhan "Kindergarten No. 5". The sample consisted of students of the senior group aged 6-7 years, in the amount of 61 children. In this article, we looked at various types of outdoor games that will help children prepare for successfully passing the GTO standards and contribute to their comprehensive development.

Keywords: preschoolers, set of standards GTO, physical qualities, outdoor games.

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире здоровье детей является одной из наиболее важных проблем. Укрепление физического и психического здоровья ребенка начинается с самых ранних лет его жизни. Один из эффективных методов для достижения этой цели – комплекс нормативов ГТО (Готов к труду и обороне), который включает различные виды физических упражнений, способствующих развитию всех систем организма [1].

Особое внимание следует уделить подготовке дошкольников к сдаче нормативов ГТО. В данном возрасте формирование правильных двигательных навыков особенно важно для дальнейшего физического развития ребенка. Подвижные игры станут отличным инструментом для достижения этой цели [4].

В данной статье мы рассмотрим значимость подвижных игр в подготовке дошкольников к сдаче нормативов ГТО, а также определим основные принципы и задачи этих игр.

Первоначально необходимо понять, что такое подвижные игры. Это специально организованный процесс, в котором наряду с развлечением ребенок активно участвует в физической активности. Подвижные игры способствуют развитию координации движений, гибкости, выносливости и моторных навыков [2].

Основная задача подвижных игр – создание условий для разностороннего физического развития дошкольников. Они позволяют детям получить опыт владения своим телом, научиться ориентироваться в пространстве, развивать баланс и грацию движений.

Подготовка к сдаче комплекса нормативов ГТО должна быть не только полезной, но и интересной для ребенка. Игровая форма обучения помогает сохранить интерес и мотивацию к занятиям. Ведь для дошкольников самое главное – играть и получать удовольствие от процесса [3].

Игры можно проводить как на открытом воздухе, так и в помещении. Например, игры с мячом или скакалкой способствуют развитию координации движений рук и ног. Также эти игры тренируют сердечно-сосудистую систему и повышают выносливость [4].

Таким образом, подвижные игры являются эффективным средством для подготовки дошкольников к сдаче комплекса нормативов ГТО. Они помогают развивать физические и двигательные навыки, а также формируют у детей положительное отношение к физической активности.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось в 2022/23 учебном году, на базе муниципального бюджетного дошкольного учреждения г. Астрахани "Детский сад №5". Исходя из цели в виде

констатирующего эксперимента было проведено исследования с участием двух групп дошкольников в возрасте 6 лет. В исследовании приняло участие 61 ребенка старшей группы.

Для эффективной подготовки детей дошкольного возраста к сдаче комплекса нормативов ГТО используются различные организационные и методические подходы. В данном исследовании рассмотрим основные методы исследования, которые могут использоваться при проведении занятий по подготовке детей к сдаче комплекса нормативов ГТО с помощью подвижных игр.

Развития быстроты в играх и эстафетах рекомендуется использовать бег из различных исходных положений, таких как присед, упор лежа, сидя, спиной вперед, а также бег с предметами. Хороший пример развития быстроты – подвижные игры, такие как «Горелки», «Ловишки», «Караси и карпы», «Перемена мест», «Коршун и наседка», «Бег шеренгами», «Не намочи ног», «Гуси-лебеди», «Космонавты», «Собери флажки», которые позволяют эффективно осваивать такие нормативы как: Бег 10, 30 метров.

Для развития скоростно-силовых способностей можно использовать эстафеты и игры с набивным мячом, включая переноску, прокатывание и броски. Например, игры «Кто дальше бросит», «Попади в цель», «Боулинг». В этих играх дети не только развивают силу рук, но и улучшают свой глазомер. В некоторых случаях мяч можно заменить на набивной мешочек

Для улучшенного развития навыков метания и бросания мяча были использованы, такие игры, как «Точный удар», «Передал – садись», «Кто быстрее», «Поймай мяч», «Гонка мячей», «Охотники и утки» и другие. Они помогут детям совершенствовать свою меткость и точность, а так же помочь в сдаче норматива: Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)

Для развития скоростно-силовых способностей рекомендуется проведение подвижных игр и игровых упражнений, таких как «Волк во рву», «Прыгни – повернись», «Не наступи», «Пингвины с мячом», «Прыжковая эстафета», «Лягушка и цапля», «Классики» и другие. Они разовьют силу и скорость у детей.

Развития гибкости у дошкольников рекомендуется использовать игровые амплитудные упражнения движений, махами ногами и руками, наклонами и вращениями туловищем. Эти упражнения можно выполняются как с предметами, так и без них. Они благотворно влияют на развитие гибкости у детей.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты сравнения показателей физической подготовленности дошкольников приведены в таблице.

Таблица – Результаты педагогического тестирования (n=61)

Показатели	До эксперимента		После эксперимента		p
	КГ (n ₁ =30)	ЭГ (n ₂ =31)	КГ (n ₁ =30)	ЭГ (n ₂ =31)	
Бег 10 м (с)	3,93±0,33	4,01±0,43	3,72±0,34	3,23±0,53	p<0,01
Бег 30 м (с)	9,90±1,12	10,11±1,20	10,21±1,31	8,32±1,71	p<0,01
Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	158,2±3,3	156,3±3,5	163,3±4,4	256,5±5,6	p<0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11,2±2,4	11,3±2,4	12,1±3,2	15,3±4,4	p<0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	86,2±5,7	85,4±6,9	92,2±3,1	103,3±2,6	p<0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	2,3±1,2	1,5±1,7	3,3±1,6	6,3±1,7	p<0,5
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2,2±2,4	1,9±2,5	2,8±1,2	4,3±2,1	p<0,5

Результаты исследования показали положительную связь между использованием подвижных игр и повышением успеха детей в сдаче комплекса нормативов ГТО. Более половины детей, принимавших участие в исследовании, продемонстрировали

значительный рост физической активности и улучшение своих результатов по основным компонентам комплекса нормативов ГТО: бега на короткую дистанцию, прыжку в длину с места, метанию мяча на точность, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Кроме того, наблюдалось улучшение координации движений и силы мышц участников исследования, что положительно сказалось на их общей физической подготовке. Также было отмечено улучшение моторики детей и развитие навыков самоконтроля.

Таким образом, результаты данного исследования позволяют сделать вывод о том, что использование подвижных игр является эффективным методом подготовки детей дошкольного возраста 6-7 лет к сдаче нормативов ГТО. Этот метод способствует не только повышению физической активности у детей, но и развитию таких важных качеств, как координация движений, моторика и самоконтроль.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной статье были рассмотрены вопросы подготовки детей дошкольного возраста к сдаче комплекса нормативов ГТО с использованием подвижных игр. Основная цель такой подготовки – формирование физической активности и здорового образа жизни у детей возраста 6-7 лет.

Было выяснено, что подвижные игры являются эффективным инструментом для развития физических и двигательных навыков у детей дошкольного возраста. Они помогают разнообразить тренировки, делая их интересными и увлекательными. В то же время, такие игры позволяют систематически заниматься детьми соблюдая при этом принцип индивидуальности.

Особое внимание было уделено выбору правильных игровых заданий, которые соответствуют возрастным особенностям и способностям детей. Для этого необходимо учитывать все аспекты развития: физический, психологический и интеллектуальный. Также необходимо создавать условия для самостоятельной активности детей, что способствует их саморазвитию и формированию навыков самоорганизации.

Подготовка сдачи нормативов комплекса ГТО снижают риски стресса и уменьшают нагрузку на организм ребенка. Подвижные игры в должной мере позволяют контролировать объём физической нагрузки для детей исследований возраста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Актуализация нормативов физической подготовленности обучающихся в соответствии требованиями комплекса ГТО / С.П. Аршинник, В.В. Лысенко, Н.А. Амбарцумян [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2020. – № 2. – С. 9–16.
2. Влияние подвижных игр на интенсивность и объем двигательной активности детей 5-6 лет различного пола в зале и на улице / Н.И. Дворкина, Е.И. Ончукова, С.Х. Абид, Н.В. Андрусенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 6. – С. 70–71.
3. Сударь В.В. Влияние занятий ритмической гимнастикой на показатели физического развития и физической подготовленности детей 4-5 лет / В.В. Сударь, И.В. Голикова, Н.И. Романенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10 (200). – С. 374–377.
4. Уваров В.А. Научные основы совершенствования комплекса ГТО / В.А. Уваров // Современные спортивные технологии: материалы VI межрегиональной науч.-практич. конф. – Йошкар-Ола, 2018. – С. 97–100.

REFERENCES

1. Arshinnik, S.P., Lysenko, V.V., Ambartsumyan, N.A., Faddeeva, A.D. and Faddeeva, S.V. (2020), "Updating the standards of physical fitness of students in accordance with the requirements of the TRP complex", *Physical culture, sport – science and practice*, No. 2. pp. 9–16.
2. Dvorkina, N.I., Onchukova, E.I., Abid, S.H. and Andrusenko, N.V. (2021), "The influence of outdoor games on the intensity and volume of motor activity of 5-6 year-olds of different sexes in the gym and on the street", *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 6, pp. 70–71.
3. Sudar, V.V., Golikova, I.V. and Romanenko, N.I. (2021), "The influence of rhythmic gymnastics on the indicators of physical development and physical fitness of children 4-5 years old", *Uchenye zapiski*

universiteta imeni P.F. Lesgafta. No. 10 (200), pp. 374–377.

4. Uvarov, V.A. (2018), “Scientific bases of improving the GTO complex”, *Modern sports technologies*, materials of the VI interregional scientific and practical conference, Yoshkar-Ola, pp. 97–100.

Контактная информация: knopka55555@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.09.2023

УДК 797.22

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ В ЛАСТАХ

Павел Павлович Дудченко, кандидат педагогических наук, Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого, Тула

Аннотация

В статье представлены показатели физической и технической подготовленности, определяющие эффективность тренировочного процесса квалифицированных пловцов в ластах (КПЛ). К показателям физической подготовленности, определяющих эффективность тренировочного процесса квалифицированных пловцов в ластах, относятся: скоростные способности; силовые способности; скоростная выносливость; координационные способности; общая выносливость; гибкость.

К показателям технической подготовленности, определяющих эффективность тренировочного процесса квалифицированных пловцов в ластах, относятся: плавание с трубкой кролем с помощью работы ног; руки за головой; плавание основным способом с трубкой, руки прижаты к бедрам; плавание основным способом с высокой амплитудой работы тазом; плавание основным способом с увеличением силы и длины гребка; увеличение скорости и длины скольжения под водой после выполнения старта; применение плавания в ластах под водой с аквалангом.

Ключевые слова: показатели; эффективность; тренировочный процесс; квалифицированные пловцы в ластах; физическая и техническая подготовленность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p103-106

INDICATORS OF PHYSICAL AND TECHNICAL FITNESS THAT DETERMINE THE EFFECTIVENESS OF THE TRAINING PROCESS OF QUALIFIED SWIMMERS IN FINS

Pavel Pavlovich Dudchenko, candidate of pedagogical sciences, Tolstoy Tula State Pedagogical University

Abstract

The article presents indicators of physical and technical fitness that determine the effectiveness of the training process of qualified swimmers in fins (CPL). The indicators of physical fitness that determine the effectiveness of the training process of qualified swimmers in fins include: speed abilities; strength abilities; speed endurance; coordination abilities; general endurance; flexibility.

The indicators of technical readiness that determine the effectiveness of the training process of qualified swimmers in fins include: swimming with a snorkel crawl using footwork, hands behind the head; swimming in the main way with a snorkel, hands pressed to the hips; swimming in the main way with a high amplitude of pelvic work; swimming in the main way with an increase in the strength and length of the stroke; an increase in the speed and length of sliding under water after the start; the use of swimming in fins under water with scuba gear.

Keywords: indicators; efficiency; training process; qualified swimmers in fins; physical and technical readiness.

ВВЕДЕНИЕ

Плавание в ластах требует высокого уровня развития выносливости сердечно-сосудистой системы и технического мастерства [1–4]. Спортсмены занимаются интервальными