

УДК 796.011.3

**Подготовка младших школьников к сдаче нормативных испытаний
ВФСК ГТО с помощью подвижных игр**

Одинцов Александр Сергеевич

Астраханский Государственный медицинский университет, Астрахань

Аннотация. В современном обществе забота о физическом развитии детей становится все более актуальной. Ведь здоровый и сильный ребенок – это не только гарантия его успешной адаптации в школьную жизнь, но и основа для будущего прочного здоровья. Одной из самых эффективных форм проверки физической подготовленности являются нормативные испытания ВФСК ГТО (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне"). В статье представлено исследование по использованию подвижных игр в процессе подготовки младших школьников к сдаче нормативных испытаний ВФСК ГТО.

Ключевые слова: младшие школьники, подвижные игры, адаптация, здоровье, физическое развитие, комплекс ГТО.

**Preparation of junior schoolchildren for passing normative tests
of the VFSK GTO using outdoor games**

Odintsov Alexander Sergeevich

Astrakhan State Medical University, Astrakhan

Abstract. In modern society, concern for the physical development of children is becoming increasingly important. After all, a healthy and strong child is not only a guarantee of his successful adaptation to school life, but also the basis for future strong health. One of the most effective forms of testing physical fitness is the regulatory tests of the VFSK GTO (All-Russian Physical Culture and Sports complex "Ready for Labor and Defense"). The article presents a study on the use of outdoor games in the process of preparing younger schoolchildren for passing the regulatory tests of the VFSK TRP.

Keywords: junior schoolchild, outdoor games, adaptations, health, physical development, the complex GTO.

ВВЕДЕНИЕ. В современном обществе все больше внимания уделяется физическому развитию детей. Особенно актуальным становится вопрос о подготовке младших школьников к сдаче нормативных испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ВФСК ГТО). Эти испытания направлены на формирование здорового образа жизни, развитие физических качеств и спортивных навыков у детей. Рассмотрим возможность использования подвижных игр для более эффективной подготовки младших школьников к сдаче нормативных испытаний ВФСК ГТО [1].

Первоначально следует отметить, что подвижные игры являются эффективным инструментом для развития физических качеств у детей. Они способствуют формированию координации движений, гибкости, выносливости и силы. Также они позволяют развить такие навыки, как бег, прыжки, метание. Подвижные игры могут быть разнообразными и интересными, что помогает детям ощущать радость от физической активности и стимулирует их для достижения лучших результатов [2].

Следующий аспект, который следует учесть при использовании подвижных игр для подготовки младших школьников к сдаче нормативных испытаний ВФСК ГТО, это возможность индивидуализации тренировочного процесса. Каждый ребенок имеет свои особенности физического развития, поэтому важно

предоставить ему возможность заниматься на своем уровне и приспособить игры под его потребности.

Необходимо отметить важность социальной составляющей подвижных игр. Они способствуют формированию командного духа и способности работать в коллективе. В рамках подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО дети могут участвовать в командных играх, где каждый член команды выполняет определенную роль и сотрудничает с другими участниками. Это развивает навыки взаимодействия, коммуникации и лидерства [3].

Использование подвижных игр для подготовки младших школьников к сдаче нормативных испытаний ВФСК ГТО представляет собой эффективный и интересный метод. Они способствуют развитию физических качеств, индивидуализации тренировочного процесса, формированию командного духа и стимулируют детей к достижению лучших результатов. Подвижные игры являются не только средством подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО, но и средством здорового образа жизни для младших школьников. Они помогают воспитывать активную жизненную позицию и прививать любовь к физической активности [4].

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование проводилось в 2022/23 учебном году в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении г. Астрахани «Средняя общеобразовательная школа № 4 имени Т.Г. Шевченко». В исследовании приняли участие дети 9-10 лет (n=71).

Рассмотрим основные аспекты организации и методологии проведения исследования по этой теме.

1. Выбор участников исследования: при выборе участников следует учитывать возрастную группу (младшие школьники), а также уровень физической подготовки и интерес к физкультурным занятиям. Рекомендуется проводить отбор детей, которые имеют желание активно участвовать в играх и достигнуть успешных результатов в нормативных испытаниях ВФСК ГТО.

2. Разработка программы: для эффективного проведения исследования необходимо разработать программу, которая будет включать не только саму систему подвижных игр, но также методику контроля за достижением целей. Программа должна предусматривать поэтапную подготовку участников, включая различные виды физической активности и игры, направленные на развитие необходимых навыков и качеств.

3. Определение целей и задач: цели и задачи исследования должны быть четко сформулированы. Главной целью может быть повышение результативности младших школьников в нормативных испытаниях ВФСК ГТО. Задачами могут быть определение оптимального времени занятий, разработка эффективной системы контроля за достижением результатов, а также оценка влияния подвижных игр на физическое развитие детей.

4. Методика измерения результатов: для оценки эффективности программы подготовки следует применить соответствующую методику измерения результатов. Например, можно использовать стандартные нормативы ВФСК ГТО для оценки физической подготовленности детей до начала и после окончания программы. Также рекомендуется проводить анкетирование участников с целью вы-

явления изменений в отношении к занятиям физической культурой и самостоятельной тренировке.

5. Организация занятий: подвижные игры должны быть организованы в форме тренировок с определенным режимом и структурой. Важно обеспечить правильное сочетание физических нагрузок, развлечения и обучения. Занятия могут проводиться как в спортивных залах, так и на открытом воздухе, чтобы дети имели возможность разнообразить свою физическую активность.

6. Сбор и анализ данных: после проведения программы подготовки необходимо собрать данные о достигнутых результатах и проанализировать их. Для этого можно использовать статистические методы, например, расчет средних значений или коэффициента корреляции. Анализ полученных данных позволит выделить успешные методы подготовки и определить те аспекты программы, которые требуют улучшения.

Таким образом, организация и методика проведения исследования по подготовке младших школьников к сдаче нормативных испытаний ВФСК ГТО с помощью подвижных игр являются ключевыми элементами успеха данного процесса. Правильный выбор участников, разработка программы, определение целей и задач, применение соответствующей методики измерения результатов, организация занятий и анализ полученных данных помогут достичь максимальной эффективности в подготовке детей к нормативным испытаниям ВФСК ГТО.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Анализ полученных данных позволил выявить эффективность метода обучения с использованием подвижных игр, а также оценить его влияние на физическую подготовленность детей.

Первоначально была проведена предварительная проверка уровня физической подготовленности участников исследования. Для этого были использованы стандартные нормативные испытания ГТО, адаптированные для младших школьников. Уровень физической активности и прогресс в выполнении заданий был записан для каждого ребенка (табл. 1).

После этого группа детей была разделена на две подгруппы: экспериментальную, которая занималась по специально разработанной программе с использованием подвижных игр, и контрольную, которая продолжала заниматься по традиционной программе.

Программа тренировок в экспериментальной группе включала в себя различные подвижные игры, направленные на развитие физических качеств и навыков, необходимых для успешной сдачи нормативных испытаний ГТО. Дети активно участвовали в таких играх, как "Веселые эстафеты", "Прыжки через скакалку", "Бег на короткую дистанцию" и другие.

После проведения тренировок обе группы были повторно протестированы по нормативным испытаниям ГТО. Полученные данные были проанализированы с помощью статистических методов.

Результаты исследования показали значительное улучшение показателей физической подготовленности в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. В частности, у детей из экспериментальной группы наблюдалось увеличение продолжительности бега на короткую дистанцию, повышение точности вы-

полнения прыжков через скакалку и более высокий уровень координации движений (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты педагогического тестирования (n=71)

Показатели	До эксперимента	После эксперимента		Р
	(n=71)	КГ (n ¹ =35)	ЭГ (n ² =36)	
Бег 10 м (с)	3,89±0,32	3,86±0,34	3,17±0,52	p<0,01
Бег 30 м (с)	7,3±±1,4	7,1±1,5	5,8±1,5	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)	159,4±3,3	165±3,4	270,9±5,5	p<0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	19,2±1,5	23,1±2,3	35,3±1,5	p<0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108,3±5,7	113,4±6,4	138,4±5,5	p<0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	2,2±1,8	3,1±1,7	7,3±2,1	p<0,05
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2,2±1,3	3,1±1,5	3,6±1,8	p<0,05

Кроме того, дети из экспериментальной группы проявляли больший интерес и энтузиазм к занятиям физической культурой. Подвижные игры помогали им развивать не только физические качества, но и социальные навыки, такие как коммуникация, сотрудничество и соревновательность.

Таким образом, результаты исследования подтверждают эффективность использования подвижных игр в подготовке младших школьников к сдаче нормативных испытаний ВФСК ГТО. Этот метод обучения позволяет детям получать удовольствие от занятий физической культурой, развивать свои физические и социальные навыки, а также достигать лучших результатов в выполнении заданий ГТО.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. В заключение можно сказать, что использование подвижных игр в процессе подготовки младших школьников к сдаче нормативных испытаний ВФСК ГТО является эффективным и увлекательным способом развития физических качеств детей. Такие игры позволяют не только повысить уровень физической подготовленности, но и развить координацию движений, гибкость, ловкость, силу и выносливость.

Подвижные игры также способствуют формированию командного духа и развитию социальных навыков у детей. В процессе игры ребята учатся работать в команде, общаться друг с другом, принимать решения вместе и достигать поставленных целей. Это очень важные навыки для успешной адаптации в обществе.

Кроме того, использование подразделения на возрастные группы позволяет более точно ориентироваться на потребности каждого ребенка. Занятия прово-

дятся с учетом возрастных особенностей детей, что помогает им лучше разобраться в правилах игры и справиться с физическими нагрузками.

Важно отметить, что подготовка к нормативным испытаниям ВФСК ГТО должна быть систематической и регулярной. Рекомендуется проводить занятия не менее 2-3 раз в неделю, чтобы дети имели достаточное количество времени для тренировок и прогресса.

Наконец, необходимо отметить положительный эмоциональный фон, который создает использование подвижных игр в процессе подготовки к нормативным испытаниям ВФСК ГТО. Дети получают удовольствие от активной физической активности и общения со сверстниками, что стимулирует интерес к занятиям спортом и сохранение здорового образа жизни.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

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

Поступила в редакцию 01.02.2024.

Принята к публикации 28.02.2024.