

## ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО

Я.Б. Богданова<sup>1</sup>, Е.Ю. Андриянова<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, Великие Луки, Россия  
Для связи с авторами: e-mail: vlgafc@mail.ru

### Аннотация

**Цель** – изучение эффективности расширения спектра упражнений, используемых в дошкольном образовательном учреждении на занятиях физической культурой с дошкольниками 6-7 лет, за счёт добавления тренировочных средств основной гимнастики или средств современного направления фитнеса зумба.

**Методы и организация исследования.** Одно из трёх еженедельных занятий физической культурой, проводимых в традиционной форме, было заменено на занятие основной гимнастикой либо проводилось в виде танцевальной фитнес-программы на основе латиноамериканских ритмов. В начале и в конце эксперимента проводился мониторинг физического состояния детей дошкольного возраста, включающий показатели физического развития, оценку функционального состояния высшей нервной деятельности и виды испытаний (тесты) первой ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Результаты исследования.** Показано, что замена одного из трёх занятий физической культурой в неделю на занятие гимнастикой и/или зумба-фитнесом не приводит к выраженным изменениям годичной динамики антропометрических показателей, но позволяет улучшить результаты дошкольников, связанные с самостоятельным выполнением задания по зрительно воспринимаемому образцу и возможностью самоконтроля. Расширение спектра упражнений, используемых на занятиях физической культурой, за счёт добавления средств основной гимнастики позволяет успешнее повысить физическую подготовленность детей по сравнению с возможностями, которые предоставляются в рамках занятий по традиционной программе дошкольного образовательного учреждения и при использовании средств фитнес-программы, созданной на базе популярных латиноамериканских движений и ритмов.

**Заключение.** Стратегия по замене одного из трёх занятий физической культурой в неделю на занятие гимнастикой в течение года позволяет успешнее сдать нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» по сравнению со стратегиями, которые имеют место в рамках занятий по традиционной программе дошкольного образовательного учреждения и при использовании средств зумба-фитнеса.

**Ключевые слова:** физическое развитие и физическая подготовленность детей 6-7 лет; Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

### INNOVATIVE TECHNIQUES OF TRAINING CHILDREN AGED 6 TO 7 FOR RUSSIAN NATIONAL GTO HEALTH AND FITNESS PROGRAM

Ia.B. Bogdanova<sup>1</sup>, E.Iu. Andriianova<sup>1</sup>

Velikiye Luki State Academy of Physical Education and Sports, Velikiye Luki, Russia

### Abstract

**The purpose** – to study the efficiency of expanding exercise range for preschool children aged 6 to 7 at physical education classes in preschool educational institutions by adding supplementary gymnastics and zumba-fitness training means.

**Methods and organization of the research.** One of three weekly traditional physical education classes was replaced with either gymnastics or dancing fitness program based on Latin-American rhythms. There was initial and final stage monitoring of children's physical fitness. It covered anthropometrical figures, central nervous system condition estimation and the first stage tests of Russian National «Ready for Labor and Defense» Health and Fitness program (GTO Complex).

**Results.** The results demonstrated that the replacement of one of the three physical education weekly classes by that of gymnastics and/or zumba-fitness does not lead to significant changes of anthropometrical figures of yearly dynamics, but appears to be efficient for improvement of the testees' visual-pattern tasks performance as

well as their self-control. The wider exercise range at physical education classes, partly changed for gymnastics, allows upgrading children's fitness more successfully in comparison with both traditional preschool physical education classes and those partly transformed by fitness program created on the platform of popular Latin-American movements and rhythms.

**Conclusion.** Strategy aimed at replacement of one of three weekly physical education classes with gymnastics during a year allows passing tests of Russian National «Ready for Labour and Defense» Health and Fitness program more successfully in comparison with both traditional preschool physical education classes and those partly transformed by zumba-fitness.

**Keywords:** physical development and physical fitness of children aged 6-7, Russian National «Ready for Labour and Defense» Health and Fitness program.

## ВВЕДЕНИЕ

В разделе 2.1 доклада «Двенадцать решений для нового образования», представленного в апреле 2018 года Центром стратегических разработок и Высшей школой экономики [3] со ссылкой на исследования нобелевского лауреата 2000 года Д. Хекмана, указывается, что развитие ребёнка в дошкольном возрасте имеет решающее значение для его жизненного успеха в целом, а ресурсы, вложенные в развитие человека в это время, оказываются в три раза более эффективными, чем средства, потраченные в период получения им профессионального образования. Одной из целей Указа Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» служило повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности. Не случайно первая ступень ГТО предусматривает оценку уровня физической подготовленности ребёнка с шести лет, поскольку это этап наиболее интенсивного физического, психического, эмоционально-волевого и нравственного развития личности, когда закладываются основы его физического, психического и нравственного здоровья [2]. Анализ мирового опыта тестирования физической подготовленности подрастающего поколения свидетельствует, что аналогами российского комплекса ГТО в Европе служит Европейский тест физической подготовленности «Еврофит» (EUROFIT - European Physical Fitness), а в США – тест Американского союза здоровья, физического воспитания и отдыха или Калифорнийский тест по оценке физической подготовленности [5]. В част-

ности, тест «Еврофит», как и комплекс ГТО, служит для оценки двигательных навыков детей начиная с 6-летнего возраста [8, 9, 10]. В большинстве современных российских публикаций на тему подготовки детей к выполнению нормативов комплекса ГТО речь идёт о школьном возрасте [4, 7]. Таким образом, актуальность избранной темы исследования определяется тем, что стратегической задачей российского государства является формирование у граждан осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом с самого раннего возраста, что требует совершенствования системы физического воспитания детей, в том числе в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Собственные предыдущие исследования влияния расширенного спектра физических упражнений, используемых в дошкольном образовательном учреждении, позволили установить, что добавление средств гимнастики позволяет успешнее повысить физическую подготовленность детей по сравнению с возможностями, которые предоставляют средства начального обучения плаванию [1]. Установив такую закономерность, на втором этапе педагогического эксперимента в течение 2017-2018 учебного года были проведены исследования с целью изучения возможности расширения спектра упражнений, используемых в дошкольном образовательном учреждении на занятиях физической культурой, но уже за счёт средств основной гимнастики, оказавшейся более эффективной на первом этапе, и современной разновидности фитнес-программы, состоящей из танцевальных движений под мотивы в стиле латино (зумба-фитнес).

Таким образом, общей целью обоих этапов педагогического эксперимента явилось изучение эффективности расширения спектра упражнений, используемых в дошкольном образовательном учреждении на занятиях физической культурой с детьми 6-7 лет, за счёт добавления тренировочных средств ряда видов спорта. Задачами второго этапа педагогического эксперимента служили следующие:

1. Разработка и экспериментальное обоснование образовательной программы для детей старшего дошкольного возраста, включающей занятия физической культурой два раза в неделю по программе ДОУ и один раз в неделю зумба-фитнесом.
2. Сравнение эффективности уже апробированной экспериментальной образовательной программы для детей 6-7 лет с включением средств основной гимнастики и программы с включением средств зумба-фитнеса.

## **МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

В течение 2017-2018 учебного года на базе МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 23» города Великие Луки Псковской области были проведены исследования с группами детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет). Контрольная группа (КГ) из 5 мальчиков и 5 девочек занималась физической культурой по традиционной программе ДОУ, разработанной на базе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» [6].

Занятия в экспериментальных группах проводились сопряжённо с обязательными занятиями по физической культуре в ДОУ. Первую экспериментальную группу (ЭГ-1) численностью 10 человек (5 мальчиков и 5 девочек) составили дети, занимающиеся физической культурой два раза в неделю по программе ДОУ и один раз в неделю основной гимнастикой. В основу двигательного содержания данной экспериментальной программы были положены доступные упражнения общеразвивающей гимнастики, подобранные с учётом возраста дошкольников. Вторая экспериментальная группа (ЭГ-2), состоящая из 5

мальчиков и 5 девочек, занималась два раза в неделю физической культурой по программе ДОУ и один раз зумба-фитнесом, сочетающим аэробику и латиноамериканские танцы. За указанный период в каждой группе состоялось по 108 занятий продолжительностью 30 минут с периодичностью 3 раза в неделю (общий объём – 54 астрономических часа, или 27 академических часов). Группы детей формировались в зависимости от предпочтения семей.

Проводился мониторинг физического состояния детей дошкольного возраста, принимавших участие в исследовании. Помимо оценки показателей физического развития, в него вошли показатели, характеризующие функциональное состояние высшей нервной деятельности, и виды испытаний (тесты) первой ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), содержание которых в полной мере соответствует возрастным особенностям детей старшего дошкольного возраста, что позволяет использовать их в качестве информативных тестов для мониторинга физической подготовленности детей 6-7 лет.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

Начальное тестирование детей контрольной и экспериментальных групп, проведённое в сентябре 2017 года, показало отсутствие статистически значимых различий уровня их физического развития, подготовленности и состояния высшей нервной деятельности (таблица 1). Анализ таблицы позволяет заключить, что испытуемые из трёх групп в начале эксперимента по большинству показателей демонстрировали средний уровень физического состояния. По ряду нормативов физической подготовленности уровень был низким. Так, например, существенно ниже, чем у сверстников в сентябре 2016 года, у всех дошкольников в тот же период 2017 года оказались результаты наклона вперёд (гибкость), метания мяча (ловкость) и бега на 30 метров (скоростно-силовые способности нижних конечностей).

Таблица 1 – Показатели физического развития, высшей нервной деятельности и физической подготовленности детей 6-7 лет (M±m)

Table 1 – Indicators of physical development, higher nervous activity and physical fitness of children aged 6 to 7 (M±m)

Показатели - Indicators	До эксперимента / Before experiment			После эксперимента / After experiment		
	КГ / CG	ЭГ-Г / EG-G	ЭГ-З / EG-Z	КГ / CG	ЭГ-Г / EG-G	ЭГ-З / EG-Z
Показатели физического развития / Indicators of physical development						
Длина тела стоя (см) / Full body length (cm)	113,8±8,5	112,1±4,0	114,8±8,6	119,33±2,6	116,37±0,98	117,35±1,5
	КГ – ЭГ-Г / CG – EG-G (p>0,05)			КГ – ЭГ-Г / CG – EG-G (p>0,05)		
	КГ – ЭГ-З / CG – EG – Z (p>0,05)			КГ – ЭГ-З / CG – EG – Z (p>0,05)		
	ЭГ-Г – ЭГ-З / EG-G – EG-Z (p>0,05)			ЭГ-Г – ЭГ-З / EG-G – EG-Z (p>0,05)		
Масса тела (кг) / Body mass (kg)	19,5±2,2	19,1±3,9	19,3±2,4	23,7±1,08	20,75±0,63	21,07±0,91
	КГ – ЭГ-Г / CG – EG-G (p>0,05)			КГ – ЭГ-Г / CG – EG-G (p>0,05)		
	КГ – ЭГ-З / CG – EG – Z (p>0,05)			КГ – ЭГ-З / CG – EG – Z (p>0,05)		
	ЭГ-Г – ЭГ-З / EG-G – EG-Z (p>0,05)			ЭГ-Г – ЭГ-З / EG-G – EG-Z (p>0,05)		
Кистевая динамометрия (правая) (кг) / Hand dynamometry (right) (kg)	8,7±0,6	8,7±0,6	8,4±0,5	9,87±0,14	9,89±0,13	9,39±0,10
	КГ – ЭГ-Г / CG – EG-G (p>0,05)			КГ – ЭГ-Г / CG – EG-G (p>0,05)		
	КГ – ЭГ-З / CG – EG – Z (p>0,05)			КГ – ЭГ-З / CG – EG – Z (p<0,01)		
	ЭГ-Г – ЭГ-З / EG-G – EG-Z (p>0,05)			ЭГ-Г – ЭГ-З / EG-G – EG-Z (p<0,01)		
Кистевая динамометрия (левая) (кг) / Hand dynamometry (left) (kg)	8,4±0,6	8,5±0,7	8,2±0,4	9,51±0,2	9,37±0,05	8,90±0,1
	КГ – ЭГ-Г / CG – EG-G (p>0,05)			КГ – ЭГ-Г / CG – EG-G (p>0,05)		
	КГ – ЭГ-З / CG – EG – Z (p>0,05)			КГ – ЭГ-З / CG – EG – Z (p<0,01)		
	ЭГ-Г – ЭГ-З / EG-G – EG-Z (p>0,05)			ЭГ-Г – ЭГ-З / EG-G – EG-Z (p<0,01)		
Сила мышц спины (кг) / Back muscle strength	20,3±1,8	20,3±1,8	19,2±1,8	22,6±0,5	27,5±0,64	26,6±0,1
	КГ – ЭГ-Г / CG – EG-G (p>0,05)			КГ – ЭГ-Г / CG – EG-G (p<0,01)		
	КГ – ЭГ-З / CG – EG – Z (p>0,05)			КГ – ЭГ-З / CG – EG – Z (p<0,01)		
	ЭГ-Г – ЭГ-З / EG-G – EG-Z (p>0,05)			ЭГ-Г – ЭГ-З / EG-G – EG-Z (p>0,05)		
ЖЕЛ (л) / Total lungs capacity (l)	0,96±3,63	0,9±6,57	0,96±5,27	1,16±0,16	1,15±0,2	1,14±0,22
	КГ – ЭГ-Г / CG – EG-G (p>0,05)			КГ – ЭГ-Г / CG – EG-G (p>0,05)		
	КГ – ЭГ-З / CG – EG – Z (p>0,05)			КГ – ЭГ-З / CG – EG – Z (p>0,05)		
	ЭГ-Г – ЭГ-З / EG-G – EG-Z (p>0,05)			ЭГ-Г – ЭГ-З / EG-G – EG-Z (p>0,05)		
Показатели высшей нервной деятельности / Indicators of higher nervous activity						
Графический диктант Эльконина (балл) / Elkonin graphic dictation (points)	2,6±0,5	2,6±1,0	2,8±0,6	2,9±0,1	4,7±0,15	3,7±0,15
	КГ – ЭГ-Г / CG – EG-G (p>0,05)			КГ – ЭГ-Г / CG – EG-G (p<0,01)		
	КГ – ЭГ-З / CG – EG – Z (p>0,05)			КГ – ЭГ-З / CG – EG – Z (p<0,01)		
	ЭГ-Г – ЭГ-З / EG-G – EG-Z (p>0,05)			ЭГ-Г – ЭГ-З / EG-G – EG-Z (p>0,05)		
Зефирный тест (мин) / Marshmallow test (min)	4,40±0,7	3,8,0±0,51	4,30±0,49	3,7±0,39	13,0±0,65	12,1±0,62
	КГ – ЭГ-Г / CG – EG-G (p>0,05)			КГ – ЭГ-Г / CG – EG-G (p<0,01)		
	КГ – ЭГ-З / CG – EG – Z (p>0,05)			КГ – ЭГ-З / CG – EG – Z (p<0,01)		
	ЭГ-Г – ЭГ-З / EG-G – EG-Z (p>0,05)			ЭГ-Г – ЭГ-З / EG-G – EG-Z (p>0,05)		
Показатели физической подготовленности / Indicators of physical fitness						
Смешанное передвижение 1000 м (мин, с) / Mixed movement 1000 m (min, s)	15,12±0,87	14,81±0,74	15,38±0,76	7,83±0,52	5,63±0,15	6,72±0,22
	КГ – ЭГ-Г / CG – EG-G (p>0,05)			КГ – ЭГ-Г / CG – EG-G (p>0,05)		
	КГ – ЭГ-П / CG – EG – P (p>0,05)			КГ – ЭГ-З / CG – EG – P (p>0,05)		
	ЭГ-Г – ЭГ-П / EG-G – EG-P (p<0,05)			ЭГ-Г – ЭГ-З / EG-G – EG-P (p<0,01)		
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) / Raising the torso from the position lying on the back (number per minute)	11,8±1,1	12,3±1,8	11,6±0,7	19,2±1,06	29,5±2,08	21,2±1,83
	КГ – ЭГ-Г / CG – EG-G (p>0,05)			КГ – ЭГ-Г / CG – EG-G (p<0,01)		
	КГ – ЭГ-З / CG – EG – Z (p>0,05)			КГ – ЭГ-З / CG – EG – Z (p>0,05)		
	ЭГ-Г – ЭГ-З / EG-G – EG-Z (p>0,05)			ЭГ-Г – ЭГ-З / EG-G – EG-Z (p<0,01)		
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) / Forward bend standing on the bench (cm - from the bench level)	1,5±0,7	1,5±0,5	2,0±0,8	10,7±1,18	13,0±0,61	9,8±1,05

Продолжение таблицы 1 на 127 стр.

Продолжение таблицы 1

Показатели - Indicators	До эксперимента / Before experiment			После эксперимента / After experiment		
	КГ / CG	ЭГ-Г / EG-G	ЭГ-З / EG-Z	КГ / CG	ЭГ-Г / EG-G	ЭГ-З / EG-Z
	КГ – ЭГ-Г / CG – EG-G (p>0,05)			КГ – ЭГ-Г / CG – EG-G (p>0,05)		
	КГ – ЭГ-З / CG – EG-Z (p>0,05)			КГ – ЭГ-З / CG – EG-Z (p>0,05)		
	ЭГ-Г – ЭГ-З / EG-G – EG-Z (p>0,05)			ЭГ-Г – ЭГ-З / EG-G – EG-Z (p<0,01)		
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий) / Tossing a tennis ball, 6 m distance (number of hits)	0	0	0	1,1±0,28	3,1±0,31	2,0±0,42
	КГ – ЭГ-Г / CG – EG-G (p>0,05)			КГ – ЭГ-Г / CG – EG-G (p<0,01)		
	КГ – ЭГ-З / CG – EG-Z (p>0,05)			КГ – ЭГ-З / CG – EG-Z (p>0,05)		
	ЭГ-Г – ЭГ-З / EG-G – EG-Z (p>0,05)			ЭГ-Г – ЭГ-З / EG-G – EG-Z (p<0,05)		
Бег 30 м (с) / Running 30 m (s)	11,8±1,1	12,3±1,8	11,6±0,7	7,52±0,38	6,31±0,13	6,89±0,06
	КГ – ЭГ-Г / CG – EG-G (p>0,05)			КГ – ЭГ-Г / CG – EG-G (p<0,01)		
	КГ – ЭГ-З / CG – EG-Z (p>0,05)			КГ – ЭГ-З / CG – EG-Z (p>0,05)		
	ЭГ-Г – ЭГ-З / EG-G – EG-Z (p>0,05)			ЭГ-Г – ЭГ-З / EG-G – EG-Z (p<0,01)		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) / Push-ups (number)	5,1±3,3	4,7±2,4	5,8±0,8	14,8±1,89	21,3±2,39	13,3±1,47
	КГ – ЭГ-Г / CG – EG-G (p>0,05)			КГ – ЭГ-Г / CG – EG-G (p<0,01)		
	КГ – ЭГ-З / CG – EG-Z (p>0,05)			КГ – ЭГ-З / CG – EG-Z (p>0,05)		
	ЭГ-Г – ЭГ-З / EG-G – EG-Z (p>0,05)			ЭГ-Г – ЭГ-З / EG-G – EG-Z (p<0,01)		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) / Two feet long jump (cm)	93,0±9,5	84,9±13,1	90,7±7,5	110,6±3,04	130,5±4,21	112,5±1,86
	КГ – ЭГ-Г / CG – EG-G (p>0,05)			КГ – ЭГ-Г / CG – EG-G (p<0,01)		
	КГ – ЭГ-П / CG – EG-P (p>0,05)			КГ – ЭГ-З / CG – EG-P (p>0,05)		
	ЭГ-Г – ЭГ-П / EG-G – EG-P (p>0,05)			ЭГ-Г – ЭГ-З / EG-G – EG-P (p<0,01)		

Рассмотрение данных таблицы 1 показывает, что ряд показателей физического развития дошкольников из трёх групп до и после проведения педагогического эксперимента не обнаруживал статистически значимых отличий (длина и масса тела, ЖЕЛ). Показатели силы мышц кистей демонстрируют наиболее значительный прирост в контрольной группе и первой экспериментальной группе (основная гимнастика) – к концу учебного года эти параметры были достоверно выше (затемнённые графы в таблице 1), чем у испытуемых второй экспериментальной группы, одним из трёх занятий в неделю в которой было занятие зумба-фитнесом. Обе экспериментальные группы по сравнению с контрольной к концу педагогического эксперимента в большей степени повысили силу мышц спины и в конце эксперимента имели достоверные отличия от результата контрольной (таблица 1).

Анализ результатов графического диктанта Эльконина и зефирного теста в конце эксперимента продемонстрировал, что к этому периоду именно в экспериментальных группах имел место наиболее значительный прогресс в развитии ряда свойств высшей нервной дея-

тельности. Так, умение воспринимать задание и точность в его выполнении, оцениваемые по результатам графического диктанта, к концу эксперимента в обеих экспериментальных группах значительно улучшились и обнаруживали значимые отличия от таковых в контрольной группе. Результаты зефирного теста, позволяющего оценить умение ребёнка сдерживаться и противостоять спонтанному желанию получить результат, то есть способность дошкольников контролировать своё поведение, в контрольной группе продемонстрировали даже отрицательную динамику к концу учебного года по сравнению с его началом. Напротив, в обеих экспериментальных группах среднегрупповые показатели этого теста к концу педагогического эксперимента существенно повысились и имели достоверно значимые различия с таковым в контрольной группе (таблица 1).

Итоговые контрольные испытания, проведённые по завершении педагогического эксперимента, позволили оценить динамику уровня двигательной подготовленности испытуемых из трёх исследуемых групп за период эксперимента, а анализ их результатов обнаружил, что к концу учебного года между тремя груп-

пами детей 6-7 лет по ряду показателей имели место существенные различия. Примечательно, во-первых, тот факт, что во всех тестах, включённых в комплекс ГТО, лучшие результаты продемонстрировали дошкольники из первой экспериментальной группы «Основная гимнастика» (таблица 1). Причём на этом фоне особенно убедительными выглядели результаты этой группы, продемонстрированные к концу учебного года именно по силовым и скоростно-силовым показателям, по сравнению с таковыми в двух других группах. Так, можно заметить, что результаты тестов «поднимание туловища из положения лёжа на спине», «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу», «бег 30 метров», «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» в группе «Основная гимнастика» к концу эксперимента превосходили среднегрупповые показатели дошкольников из групп «Традиционные занятия физкультурой» и «Зумба-фитнес» и достоверно отличались от них. В остальных тестах, оценивающих выносливость («смешанное передвижение 1000 метров»), гибкость («наклон вперёд из положения стоя на скамейке») и ловкость («метание теннисного мяча в цель»), результаты первой экспериментальной группы тоже превосходили таковые в двух остальных группах, но не столь значительно и, как правило, обнаруживали выраженные отличия в большей степени от результатов второй экспериментальной группы, чем контрольной (таблица 1).

Вторым интересным наблюдением является отсутствие преимуществ по показателям физической подготовленности между испытуемыми из контрольной группы «Традиционные занятия физкультурой» и второй экспериментальной группой «Зумба-фитнес» к концу эксперимента. Ни по одному тесту ГТО, использованному в исследовании, по завершении годичного педагогического эксперимента не удалось обнаружить значимых различий между результатами детей 6-7 лет из этих двух групп.

Третьим наблюдением оказалось то, что дети из всех исследованных групп в начале эксперимента не могли ни разу попасть мячом в цель при выполнении соответствующего теста, хотя при работе с их сверстниками из того же учреждения в предыдущем году были установлены сильно отличающиеся в лучшую сторону факты [1]. Далее, к концу 2017-2018 учебного года среднегрупповые результаты в том же тесте «метание теннисного мяча в цель» улучшились, но очень незначительно и, несмотря на то что результаты первой экспериментальной группы, как указывалось выше, превосходили таковые в двух остальных группах и имели статистически значимые отличия в абсолютном выражении, даже у лучшей группы среднегрупповой результат составил лишь 3,1 попадания в цель (таблица 1), что существенно ниже результата группы «Основная гимнастика» год назад – в мае-июне 2017 года [1].

**Таблица 2 – Результаты выполнения нормативов первой ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) детьми 6-7 лет**  
**Table 2 – Outcomes of passing the tests of the first level of Russian National “Ready for Labor and Defense” (GTO) Health and Fitness program by children aged 6 to 7**

Исследуемая группа, пол, количество человек / Group surveyed, gender, number of people	Количество бронзовых знаков / Number of bronze signs	Количество серебряных знаков / Number of silver signs	Количество золотых знаков / Number of gold signs	
Контрольная группа, 10 человек / Control group, 10 people	Мальчики, 5 человек / Boys, 5 people	2	0	0
	Девочки, 5 человек / Girls, 5 people	4	0	0
Первая экспериментальная группа (основная гимнастика), 10 человек / First experimental group (general gymnastics), 10 people	Мальчики, 5 человек / Boys, 5 people	0	0	5
	Девочки, 5 человек / Girls, 5 people	2	2	1
Вторая экспериментальная группа (зумба-фитнес), 10 человек / Second experimental group (zumba-fitness), 10 people	Мальчики, 5 человек / Boys, 5 people	1	3	0
	Девочки, 5 человек / Girls, 5 people	3	0	0

По окончании педагогического эксперимента, в мае-июне 2018 года, участники исследования сдавали нормы первой ступени ГТО, результаты представлены в таблице 2. Анализ этой таблицы подтверждает главную выявленную при анализе таблицы 1 тенденцию – дошкольники из первой экспериментальной группы обнаружили более успешные результаты сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» по сравнению с представителями контрольной и второй экспериментальной группы. Каждому участнику экспериментальной группы «Основная гимнастика» удалось получить один из трёх отличительных знаков, чего не наблюдалось в других группах (таблица 2), причём результаты всех 5 мальчиков из первой экспериментальной группы были отмечены золотым знаком.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ изменения показателей физического развития, которое наблюдалось в трёх исследованных группах дошкольников, позволил сделать следующее заключение. Замена у дошкольников одного из трёх занятий физической культурой в неделю на занятие гимнастикой и/или зумба-фитнесом не приводит к выраженным изменениям годичной динамики тотальных размеров тела, а также антропометрических показателей, характеризующих силовые показатели скелетных мышц (за неболь-

шим исключением) и возможности системы внешнего дыхания.

Вышеобозначенный отход от трёх еженедельных занятий физической культурой, проводимых в традиционной форме, в свою очередь, позволяет в течение учебного года обнаружить благоприятные изменения в деятельности ЦНС, связанные с самостоятельным выполнением требуемого задания по зрительно воспринимаемому образцу и возможностью самоконтроля. Можно предположить, что этому способствовало то разнообразие, которое вносила замена одного из трёх традиционных занятий физической культурой в неделю на занятие другой направленности, что имело место в экспериментальных группах.

Результаты изучения физической подготовленности дошкольников позволяют свидетельствовать, что расширение спектра упражнений, используемых на занятиях физической культурой, за счёт добавления тренировочных средств основной гимнастики приводит к значительно лучшим результатам, чем те, которые можно ожидать при более однообразных занятиях, что чаще всего имеет место в дошкольных образовательных учреждениях. В свою очередь, стратегия с включением занятия зумба-фитнесом один раз в неделю вместо традиционного занятия оказалась менее успешной в этом отношении и не выявила преимуществ в развитии физической подготовленности детей по сравнению с традиционной программой.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Богданова, Я. Б. Пути расширения спектра упражнений, используемых на занятиях физической культурой с дошкольниками / Я. Б. Богданова, Е. Ю. Андриянова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 6. – С. 31-32.
2. Серых, Л. В. Готовим дошкольников к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»: методические рекомендации / Л. В. Серых, С. А. Невмывака, Л. Я. Кокунько, М. Г. Шламова и др. – Белгород: Графит, 2016. – 7 с.
3. Двенадцать решений для нового образования. Доклад центра стратегических разработок и Высшей школы экономики (апрель 2018) (режим доступа - [http://fgosvo.ru/uploadfiles/proekty%20doc/ED\\_Print.pdf](http://fgosvo.ru/uploadfiles/proekty%20doc/ED_Print.pdf)).
4. Кабачков, В. А. Организационно-педагогические подходы в физическом воспитании младших школьников при подготовке их к выполнению нормативов комплекса ГТО I и II ступеней / В. А.

- Кабачков, В. А. Куренцов, Э. А. Зюрин, И. И. Абдюков // Физическая культура в школе. – № 4. – 2017. – С. 50-57.
5. Мировой опыт тестирования физической подготовленности детей и подростков (режим доступа - <https://infourok.ru/mirovoy-opit-testirovaniya-fizicheskoy-podgotovlennosti-detey-i-podrostkov-2283750.html>).
6. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант)/ Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.- М.: Мозаика синтез, 2014. - 368 с.
7. Симонова, Е. А. Оценка физической подготовленности школьников к выполнению норм ВФСК «Готов к труду и обороне» / Е. А. Симонова, С. В. Дмитриева // Физическое воспитание подрастающего поколения. – 2016. – № 12. – С. 21-23.
8. Cieoela E. The motor development and motor skill of 6-year-old children from the Lublin Voivodeship. – Pol. J. Sport Tourism 2013, 20. – P. 105-110.

9. Jansen W. A school-based intervention to reduce overweight and inactivity in children aged 6-12 years: study design of a randomized controlled trial/ Wilma Jansen, Hein Raat, Evelien Joosten-van Zwanenburg, Ivo Reuvers, Ron van Walssem, Johannes Brug// BMC

Public Health 2008 8:257 (режим доступа - <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/8/257>).

10. Testing Physical Fitness Eurofit. Experimental Battery: Provisional handbook. – Strasbourg, 1983. – 83 p.

## REFERENCES

1. Bogdanova Ia.B., Andriianova E.Iu. The ways of exercise-range expansion for preschool physical education classes. Physical education: upbringing, education, training [Fizicheskaja kultura : vospitanie, obrazovanie, trenirovka], 2017, no. 6, pp. 31-32, 49 (in Russ.)
2. Serykh L.V., Nevmyvaka, S.A., Kokunko L.Ia., Shlamova M.G. et al. Training of preschool children for Russian National «Ready for Labour and Defense» (GTO) Health and Fitness program : handbook. Belgorod, Grafit Publ., 2016, 7 p.
3. Twelve resolutions for new education. The Center of strategic research and Higher School of Economy report (April 2018) (access mode - [http://fgosvo.ru/uploadfiles/proekty%20doc/ED\\_Print.pdf](http://fgosvo.ru/uploadfiles/proekty%20doc/ED_Print.pdf))
4. Kabachkov V.A., Kurentsov V.A., Ziurin E.A., Abdiukov I.I. Arrangements and approaches in physical education of younger schoolchildren and their training for I and II levels of GTO Complex. Physical education at school [Fizicheskaja kultura v shkole], 2017, no. 4, pp. 50-57 (in Russ.)
5. World experience of children and teenagers' fitness testing (access mode - [https://infouok.ru/mirovoy-](https://infouok.ru/mirovoy-opit-testirovaniya-fizicheskoy-podgotovlennosti-detey-i-podrostkov-2283750.html)

[opit-testirovaniya-fizicheskoy-podgotovlennosti-detey-i-podrostkov-2283750.html](https://infouok.ru/mirovoy-opit-testirovaniya-fizicheskoy-podgotovlennosti-detey-i-podrostkov-2283750.html))

6. Veraksa N.E., Komarova T.S., Vasileva M.A. From birth to school age. A sample of comprehensive preschool program (pioneer version). Moscow, Mosaic synthesis Publ., 2014, 368 p.
7. Simonova E.A., Dmitrieva S.V. Assessment of school-children' fitness for Russian National «Ready for Labour and Defense» Health and Fitness program. Physical education for younger generation [Fizicheskoe vospitanie podrastaiushchego pokoleniia], no. 12, 2016, pp. 21-23 (in Russ.)
8. Cieoela E. The motor development and motor skill of 6-year-old children from the Lublin Voivodeship - Pol. J. Sport Tourism 2013, 20, pp. 105-110.
9. Jansen W.A school-based intervention to reduce overweight and inactivity in children aged 6-12 years: study design of a randomized controlled trial/ Wilma Jansen, Hein Raat, Evelien Joosten-van Zwanenburg, Ivo Reuvers, Ron van Walssem, Johannes Brug. BMC Public Health 2008:257 (access mode - <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/8/257>).
10. Testing Physical Fitness Eurofit. Experimental Battery: Provisional handbook. Strasbourg, 1983, 83 p.

## СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Богданова Янна Борисовна (Bogdanova Ianna Borisovna) – аспирант направления подготовки 49.06.01; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, e-mail: [vlgafc@mail.ru](mailto:vlgafc@mail.ru); ORCID: 0000-0003-3479-5238.

Андриянова Екатерина Юрьевна (Andriianova Ekaterina Iurevna) – доктор биологических наук, профессор кафедры физиологии и спортивной медицины; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта; e-mail: [vlgafc@mail.ru](mailto:vlgafc@mail.ru); ORCID: 0000-0001-8417-1701.

## ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Богданова, Я.Б. Инновационные методики подготовки детей 6-7 лет к выполнению нормативов комплекса ГТО / Я.Б. Богданова, Е.Ю. Андриянова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – Т. 7, № 2. – С. 130-137

## FOR CITATION

Bogdanova Ia.B., Andriianova E.Iu. Innovative techniques of training children aged 6 to 7 for Russian National GTO Health and Fitness program. Science and sport: current trends, 2019, vol. 7, no. 2, pp. 130-137 (in Russ.)