

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра спортивных дисциплин

**«МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ
ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ НОРМ ГТО»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 511 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Федосеевой Регины Алексеевны

Научный руководитель
Старший преподаватель

И.А. Суменков

Зав. кафедрой
Доцент, кандидат педагогических наук

В.Н. Мишагин

Саратов 2025

Организация и методы исследования совершенствования двигательных способностей детей 6–7 лет при подготовке к сдаче норм ГТО

Организация и методы исследования

Исследование проводилось с 1 сентября 2024 года по 8 апреля 2025 год на базе МБОУ «СОШ с. Симоновка Калининского района Саратовской области». Всего в исследовании принимало участие 30 учеников (5 девочек и 5 мальчиков в каждой экспериментальной группе). Этапы исследования:

Первый этап (1 сентября 2024 года) исследования был посвящен анализу состояния проблемы (изучение литературы, обобщение опыта практической работы). На втором этапе (6 сентября 2024 год) исследования формировалось содержание организационно-методических условий подготовки детей 6–7 лет к сдаче норм ГТО 1 ступени. Проведены тестирования уровня подготовленности воспитанников к сдаче норм ГТО 1 ступени. Проведена диагностика мотивированности детей к занятиям физической культуре. На третьем этапе (сентябрь по март 2025 года) был проведен эксперимент (получены результаты тестирования уровня подготовленности воспитанников к сдаче норм ГТО 1 ступени, выявлен мотив детей к занятиям физической культурой и сдаче норм ГТО 1 ступени). На четвертом этапе (апрель 2025 года) была проведена статистическая обработка данных результатов исследования, подготовка презентации и доклада к защите магистерской работы.

Организационно-методические условия подготовки к сдаче норм ГТО 1 ступени детьми 6–7 лет разрабатывались с целью повышения эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, а также воспитании патриотизма. Педагогические технологии предусматривают работу по трем блокам (родительский, педагогический, детский).

Родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся согласно статье 44 Закона «Об образовании в РФ» имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка. В связи с этим пристальное внимание во всех педагогических технологиях уделено работе с родителями (законными представителями) обучающихся. Прохождение детьми 6-го и 7-го года жизни тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) осуществляется при наличии официальных заявки и согласия родителей (законных представителей).

1. Педагогический блок направлен на методическое обеспечение педагогов МБОУ «СОШ с. Симоновка Калининского района Саратовской области» младшего школьного возраста сдачи нормативов ГТО 1 ступени. Организационно-просветительская деятельность включает в себя: консультации, семинары- практикумы, педагогические советы, круглые столы и другие формы работы, в рамках которых обсуждаются вопросы организации и проведения мероприятий, способствующих решить следующие задачи:

- повысить количество желающих дошкольников сдать нормы ГТО 1 ступени;

- разработать педагогические технологии, направленные на развитие физических качеств детей 6–7 лет;

- выявить наиболее эффективную разработанную педагогическую технологию (организационно-методические условия) и дальнейшее ее совершенствование;

2. Родительский блок направлен на информирование родителей о важности приобщения детей к ГТО и состоит из:

- консультаций («Спорт в жизни ребенка», «Физическое воспитание ребенка в семье»);

- родительских собраний («Активный отдых в выходные дни»);

- совместных мероприятий с детьми («Быстрее, выше, сильнее»).

3. Детский блок включает в себя следующее:

- мониторинг и диагностика мотива двигательной деятельности 6 сентября 2024 года проводился с целью определения исходных показателей физической подготовленности и доминирующего мотива детей старшего младшего школьного возраста к сдаче норм ГТО 1 ступени;

- мониторинг 6 декабря 2024 года проводится с целью выявления проблемы физической подготовки дошкольников. Вносятся изменения, направленные на действующую рабочую программу инструктора по физической культуре и спорту;

- организация и проведение спортивных мероприятий, которые направлены на развитие базовых физических качеств (силы, быстроты, гибкости, координационных способностей и выносливости), предусматривающих успешное выполнение нормативов комплекса ГТО 1 ступени;

- итоговое тестирование подготовленности и диагностика мотива двигательной деятельности детей 6–7 лет к сдаче норм ГТО 1 ступени марта проводилось для проведения самоанализа собственной деятельности и определения наиболее эффективной технологии подготовки;

- проведение занятий по игровой технологии, технологии развития предпосылок универсальных учебных действий, онлайн технологии осуществлялось 3 раза в неделю по 30 минут (понедельник, среда, пятница). Выходные дни: 4, 5 ноября, 31 декабря, 1–9 января, 23 февраля, 7–8 марта.

Структура игровой технологии состоит из подготовительной, основной и заключительной части занятия. Подготовительная часть состоит из суставной гимнастики, беговой разминки, беговой разминки с элементами игровых видов спорта. К примеру, выполнение упражнения, представленного на рисунке 4. Несколько волейбольных мячей подвешены по периметру зала на таком расстоянии от пола, чтобы находиться выше среднего роста детей, создавая этим необходимость подпрыгнуть для касания. Задача детей – продолжая выполнение бега, подпрыгнуть и ударить по всем мячам (расстояние между занимающимися 2 метра). Пример № 2: дети колонной выполняют бег по залу.

Несколько конусов расставлено на одной стороне зала на расстоянии метра друг от друга.

Основная часть игровой технологии содержит подвижные (из рабочей образовательной программы – Пензулаева Л. И. для детей подготовительной группы) и спортивные игры (элементы футбола, баскетбола, гандбола, волейбола). К примеру игра, изображенная на рисунке 6 «Футбол 3х3 и 1 вратарь». Дети делятся на две равные команды, вратарь выбирается по желанию воспитанников. Задача команд перемещаться по полю, обхитрить вратаря и забить как можно больше голов за 5 минут. В качестве усложнения задания дополнительно вводятся новые условия в виде обязательного количества передач между союзниками.

Пример № 2 – игра «Чай-чай выручай». Шесть человек с мячом бегают по полю. Задача седьмого (без мяча) догнать того, кто с мячом и коснуться плеча. Как только водящий коснулся, замаянный берет мяч в руки и останавливается, расставив ноги врозь так, чтобы у союзника было пространство для спасения (переката мяча через ноги стоящего).

Заключительная часть игровой технологии включает упражнения на развитие координационных способностей (челночный бег), упражнения общей физической подготовки (ОФП), упражнения на растягивание мышц и так далее.

Структура занятия технологии развития предпосылок универсальных учебных действий, направленной на развитие физических качеств и интеллектуальных способностей в условиях подготовки к сдаче норм ГТО 1 ступени. обучения состоит из подготовительной, основной и заключительной части занятия.

Так, подготовительная часть состоит из: суставной гимнастики, беговой разминки, упражнений из йоги (поза моста, поза наездника, поза связанного угла, скручивание спины лежа, поза на баланс и другие).

Основная часть направлена на совершенствование выполнения упражнений из комплекса ГТО для детей дошкольного возраста. К примеру, для подготовки к сдаче челночного бега 3х10 метров, в качестве средства развития мышления (интеллектуальное развитие) и координационных способностей.

В квадрате 1 находятся разные предметы (кубики, погремушки, теннисные мячи и др.), квадрат 2 пустой. Перед выходом на старт, инструктор по физической культуре дает целевую установку – перенести два одинаковых (или похожих по какому-то принципу, может быть цвету) предмета из квадрата 1 по очереди в квадрат 2. Первый предмет берется наугад, запоминается во время бега ко второму квадрату и обратно, по возвращении к первому квадрату активизируется мыслительный процесс, направленный на решение поставленной задачи – выбрать предмет определенного типа, чтобы на последнем отрезке пути поместить его в квадрат 2 к парному предмету. Данное упражнение можно применять и с другой целевой установкой – сортировать предметы по размеру или расставить предметы в соответствии со схематическим изображением, зафиксированным на квадрате 2.

При выполнении упражнения из комплекса ГТО наклоны вперед из

положения стоя на гимнастической скамье, нами был предложен 3-х этапный последовательный переход от знаний и представлений о действии к умению выполнять его, а затем от умения к навыку.

1 этап направлен на восприятие движения ребенком (первичное ознакомление). На этом этапе важно замотивировать ребенка на дальнейшее совершенствование предложенного действия. Для прибавления интереса к данному упражнению, можно применить мотивационный компонент (рис. 10) – достань до игрушки (до кубика).

2 этап направлен на решение вопросов исправления ошибок, допущенных в освоении движения. Дети наблюдают за выполнением упражнения своих товарищей и обозначают наиболее частую ошибку (сгибание коленей при наклоне).

3 этап направлен на закрепление навыка выполнения движения в нестандартной ситуации. Можно использовать данное упражнение в подвижных играх. К примеру, в игре «У медведя во бору». Детям ставится целевая установка при прочтении стиха не сгибать колени (при сборе грибов и ягод).

Заключительная часть технологии развития предпосылок универсальных учебных действий состоит из: упражнений на растягивание мышц и рефлексии.

Структура онлайн технологии состоит из трех частей (подготовительной, основной и заключительной). Подготовительная часть состоит из суставной гимнастики, танцевальной разминки. В основную часть входят упражнения общей физической подготовленности (отжимания, пресс, приседания, выпрыгивания вверх из положения сидя и другие). Заключительная часть онлайн технологии состоит из: упражнений на растягивание мышц, а также онлайн игр в приложении learningApps.org.

Используя данные средства и методы ожидается следующий результат:

- повышение мотивации детей старшего дошкольного возраста к занятиям физической культурой и спортом;
- информированность дошкольников и их родителей о пользе всероссийского комплекса ГТО как о системе мероприятий, направленных на укрепление здоровья с помощью систематической физической подготовки;
- стремление детей к укреплению и сохранению своего собственного здоровья, воспитание у них целеустремленности, организованности, инициативности и трудолюбия посредством занятий физической культурой благодаря организованной, методически обеспеченной деятельности образовательного учреждения.

Важно не допускать переутомления занимающихся, поэтому целесообразно пристальное наблюдение за объективными (снижение работоспособности, внимания, ускорение ЧСС, частоты дыхания и др.) и субъективными (чувство усталости, апатия, плохой сон и др.) признаками утомления и в случае их обнаружения снизить нагрузку, либо заменить ее на другой вид деятельности (активный отдых: поход, занятие на открытом стадионе, бассейн).

В ходе работы использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение научной литературы, педагогический эксперимент, тестирование, диагностика мотивации, математико-статистическая обработка (метод определения достоверности различий по t-критерию Стьюдента).

1. Теоретический анализ и обобщение научной литературы. Данный метод применялся с целью изучения проблемы организационно-методических условий подготовки детей 6–7 лет к сдаче норм ГТО 1 ступени. Выявлено, что дошкольное образование ориентирует детей, родителей, воспитателей детских садов на подготовку к сдаче комплекса ГТО в дошкольном возрасте в связи с тем, что именно в детском образовательном учреждении закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем [54]. Анализ научно-методической литературы позволил конкретизировать тему, сформулировать и уточнить понятийный научный аппарат: объект, предмет, цель, задачи и гипотезу исследования. По разрабатываемой теме изучались источники отечественных и зарубежных авторов. Всего проанализировано 75 источников.

2. Педагогический эксперимент направлен на выявление наиболее эффективных организационно-методических условий подготовки детей 6–7 лет к сдаче норм ГТО 1 ступени. Анализ результатов физкультурно-тренировочного процесса и контрольных тестов позволил определить показатели развития силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости и готовности детей 6–7 лет к сдаче норм ГТО 1 ступени.

3. Тестирование. В ходе эксперимента были использованы тесты, взятые из комплекса ГТО 1 ступени:

- поднимание туловища из положения лежа на спине;
- подтягивание на низкой перекладине.
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- челночный бег.

4. Личностно-мотивационный блок оценивался с помощью модернизированной диагностики Гинзбурга М. Р., системы оценки Пахомовой И.Ю. и Овчаровой Р.В.. Цель: выявление доминирующего мотива выполнения норм ГТО 1 ступени у детей старшего дошкольного возраста. Материал: лист с картинками, символизирующими шесть мотивов занятий физической культурой и спортом (индивидуальные бланки). Детям демонстрируется лист с картинками, в ходе чтения рассказа педагог помогает детям найти соответствующую картинку на демонстрационном листе и на индивидуальном бланке (Прил. А). По окончании прочтения рассказа (Прил. Б) педагог предлагает детям поставить крестик на той картинке, где ребёнок прав. Оценка результатов и выводы об уровне развития производилась в соответствии со следующими критериями:

- 4 балла – социальный мотив;
- 4 балла – учебно-познавательный мотив;

- 3 балла – оценочный мотив;
- 2 балла – позиционный мотив;
- 1 балл – игровой мотив;
- 0 баллов – внешний мотив.

5. Метод определения достоверности различий по t-критерию Стьюдента. После проведения контрольных тестов результаты были внесены в таблицы и найден средний показатель по каждому тесту в экспериментальных группах (игровой технологии, технологии развития предпосылок универсальных учебных действий, онлайн технологии). Цифровые данные, получаемые в ходе исследования, обрабатываются методами математической статистики. Для обработки полученных данных был использован способ определения достоверности различий по t-критерию Стьюдента.

Результаты сравнительного анализа эффективности влияния разных условий подготовки, направленных на совершенствование двигательных способностей детей 6–7 лет при подготовке к сдаче норм ГТО

Тестирование уровня подготовленности детей к сдаче норм ГТО 1 ступени проводилось в трех экспериментальных группах в начале (сентябрь 2024 г.), в середине (декабрь 2024 г.) и конце (март 2025 г.) педагогического эксперимента.

По результатам первого тестирования следует сказать, что дети, входящие в состав занимающихся по технологии развития предпосылок универсальных учебных действий подготовлены в большей степени к сдаче норм ГТО. Воспитанники, состоящие в группе онлайн технологии и игровой технологии готовы к сдаче норм ГТО в меньшей степени. Во всех трех группах наблюдается неуспешная сдача норм ГТО в нормативе «Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин». Мальчики, входящие в состав игровой технологии, не выполнили норматив «Челночный бег 3х10 метров» на знак отличия бронза. В онлайн технологии мальчики не смогли выполнить норматив «Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье».

После проведения первого тестирования в процесс физкультурно-спортивной работы в дошкольном образовательном учреждении внедрены экспериментальные технологии, направленные на подготовку детей 6–7 лет к успешной сдаче норм ГТО 1 ступени. 12 декабря 2024 года было проведено повторное тестирование групп.

Используя разные педагогические технологии физкультурного занятия, мы видим, что результат, показанный в челночном беге 3х10 метров, у детей, обучающихся по игровой технологии улучшился в значительной мере. Сокращение времени прохождения дистанции на 0.7 с у мальчиков и 0.64 с у девочек это подтверждает. Можно предположить, что такое изменение результата связано с добавлением в занятия подвижной игры – футбол на одни ворота. Игра проводится 2х2 и 1 вратарь (по желанию воспитанников). Ограниченная территория для проведения маневров с мячом, соблюдение

установленных правил, вынуждает ребенка ускоряться, останавливаться, снова ускоряться, чтобы отобрать мяч у соперников и забить гол вратарю. Во время игры у детей старшего дошкольного возраста максимально мобилизуются интеллектуальные и физические способности, при этом они самостоятельно выбирают способы, обеспечивающие результативность игровых действий, совершенствующие психофизические качества.

Средний прирост результата в челночном беге 3х10 метров показала группа, занимающаяся по онлайн технологии. Несмотря на то, что методы и средства, которые применялись при подготовке учеников к сдаче норм ГТО 1 ступени с помощью онлайн технологии были лимитированы пространственными ограничениями (комнатные (домашние) условия), время прохождения норматива сократилось с 10.1 с до 9.8 с (на 0.3 с) у мальчиков и на 0.1 с у девочек. В то время как у группы, занимающейся по технологии развития предпосылок универсальных учебных действий результат снизился на 0.2 с у мальчиков и у девочек на 0.06 с.

В подтягиваниях из виса лёжа на низкой перекладине воспитанники, занимающиеся по технологии развития предпосылок универсальных учебных действий, согласно среднему показателю, увеличили свой результат на 6 подтягиваний относительно предыдущего результата. Мы предполагаем, что это связано с тем, что в технологии развития предпосылок универсальных учебных действий использовался прием – активизация идеомоторных представлений. Так, ребенку, занимающемуся по технологии развития предпосылок универсальных учебных действий, предлагалось вспомнить и рассказать последовательность выполнения упражнения. К примеру, как встать в исходное положение, чтобы приступить к выполнению подтягиваний из виса лёжа на низкой перекладине. Благодаря данному методу дети повторяли последовательность выполнения упражнения, тем самым подготавливая себя к выполнению подтягиваний из виса лежа на низкой перекладине. Также, данный метод способствовал формированию общих представлений о действии и умении выполнять его технически верно, не затрачивая энергоресурсы на занемание исходного положения несколько раз подряд (не все дети сразу встают в исходное положение, что создает статическое напряжение в работающих мышцах), а также, экономя силы, делая все верно (поднимая подбородок выше перекладины, а не на ее уровне).

Мальчики, занимающиеся по игровой и онлайн технологии, показали относительно одинаковый рост результата (мальчики ИТ +2, мальчики ОТ + 2.4), однако девочки игровой технологии в среднем увеличили свой результат на 4.8, а девочки, занимающиеся онлайн – на 3. Не высокий результат онлайн технологии лимитирован тем, что в домашних условиях отсутствует материально техническая база для усвоения упражнения (нет перекладины). В дальнейшем, мы планируем введение мероприятий, на которых дети ознакомятся с необходимым инвентарем и практическим навыком выполнения подтягиваний из виса лежа.

В нормативе – поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту – наибольший рост результата мы видим у детей, занимающихся по технологии развития предпосылок универсальных учебных действий (мальчики +14.6, девочки +10.8) это связано с изменением условий, в которых развиваются мышцы живота. Отсутствие цикличности при выполнении упражнения мотивирует на наибольшее выполнение поднимании туловища за 1 минуту. Результат мальчиков, занимающихся по онлайн технологии вырос на 9.2, в то время как мальчики игровой технологии улучшили свой результат на 7.6.

Девочки игровой технологии улучшили свой результат на 11.4, а девочки, занимающиеся по онлайн технологии на 10. Таким образом, можем говорить о том, что результат по данному нормативу улучшился в обеих группах равнозначно.

Наибольший рост результата в прыжках в длину с места толчком двумя ногами наблюдается у детей, занимающихся по игровой технологии (мальчики и девочки +9 см). Это обусловлено большим количеством упражнений, ориентированных на развитие «прыгучести» как в подготовительной части, так и в основной части занятия. Средний рост показали дети, занимающиеся по онлайн технологии (мальчики +2.8 см, девочки +8 см). Мы считаем, что данная тенденция связана с заинтересованностью родителей в успешной сдаче норм ГТО 1 ступени их детьми (взрослые стали заниматься дома вместе с детьми). То есть успешность роста результата зависит не только от двигательной активности на занятиях с педагогом, но и за счет мотивации детей со стороны родителей.

В наклонах вперед из положения стоя на гимнастической скамье лучший рост на 6.12.2024 год показала онлайн технология (мальчики +2.8 см, девочки +3 см). Наименьший рост наблюдается в игровой технологии – мальчики +0.8 см, девочки +1.4 см. Средний результат мы видим у детей, занимающихся по технологии развития предпосылок универсальных учебных действий +1 см у мальчиков, +2 см у девочек. Предполагается, что дети, занимающиеся по онлайн технологии, увеличили свой результат в связи с приобщением родителей и их детей к совместным занятиям на протяжении всей подготовки в период от 6 сентября по 6 декабря. Рост результата воспитанников технологии развития предпосылок универсальных учебных действий в сравнении с игровой технологией указывает на эффективность применения мотивационного компонента – метода «Достань до игрушки».

Итоговые результаты тестирования в экспериментальных группах достоверны. Так, в челночном беге 3x10 метров, у детей, обучающихся по игровой технологии улучшился в значительной мере. Сокращение времени прохождения дистанции на 0.68 секунд у мальчиков и 0.2 секунды у девочек это подтверждает. Результат технологии развития предпосылок универсальных учебных действий улучшился незначительно. Мальчики и девочки сократили затраченное время на 0.02 секунды.

Воспитанники, занимающиеся по онлайн технологии, показали наихудший результат – увеличение времени прохождения дистанции: мальчики на 0.1 секунду, девочки на 0.16 секунд. Это указывает нам на то, что занятий в домашних условиях недостаточно для развития быстроты и координационных способностей. Требуются дополнительные часы работы в зале.

Результаты сравнительного анализа эффективности влияния разных условий подготовки на личностно-мотивационный блок воспитанника

Наибольший рост в подтягиваниях из виса лёжа на низкой перекладине показали воспитанники онлайн технологии. Они увеличили свой результат в большей мере (мальчики +4, девочки +2). Мы предполагаем, что это связано с внедрением физкультурно-спортивных мероприятий на которых дети изучили на практике способ выполнения подтягиваний. Благодаря комплексной работе (организации мероприятий, физического развития, изучения техники выполнения приема) у детей сформировалось понимание упражнения, разработанного нами в дистанционном приложении LearningApps.Org. Благодаря данной технологии мы разработали игру с пошаговыми действиями как приступить к выполнению подтягиваний из виса лежа на низкой перекладине, что позволило сформировать общие представления о действии и умению выполнять его технически верно, не затрачивая энергоресурсы на изменение исходного положения несколько раз подряд, а также, экономя силы, делая все верно (поднимая подбородок выше перекладины, а не на ее уровне). Данное средство схоже с применением идеомоторных представлений в технологии развития предпосылок универсальных действий, что также указывает на эффективность метода.

Рост результата детей, занимающихся по технологии развития предпосылок универсальных учебных действий подтверждает это (мальчики +2, девочки +2,4) мы считаем, что применение идеомоторных представлений на очных занятиях, а также включение в программу подготовки к сдаче норм ГТО упражнений из дистанционного приложения LearningApps.Org является эффективным для освоения техники упражнения, а также развития физического качества – сила.

В нормативе – поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту – наибольший рост результата мы видим у детей, занимающихся по онлайн технологии (мальчики +12,4, девочки +10,6). Это констатирует тот факт, что сотрудничество семьи и образовательного учреждения для физической подготовки детей имеет большое значение. Действительно ВФСК ГТО направлен не только на улучшение здоровья и патриотизма детей, но и на важность роли родителей в направлении формирования и сохранения здоровья ребенка, его физической подготовленности, физического и психического развития. Речь идет об активном взаимодействии семьи и образовательного учреждения. С помощью родителей стратегическая цель комплекса ГТО – попытка привить дошкольникам привычку к здоровому образу жизни и

массовому спорту – будет достигнута. В свою очередь с помощью детей, родители приобщаться к совместным занятиям и тогда будет достигнута одна из задач стратегии развития физической культуры и спорта на 2030 год – привлечение к систематическим занятиям людей старше 30 лет [37]. Средний рост мы наблюдаем у детей, занимающихся по технологии развития предпосылок универсальных учебных действий (мальчики +2.6, девочки +10.8). Данные показатели свидетельствуют о важности применения мотивационных компонентов в работе с детьми дошкольниками

Наибольший рост результата в прыжках в длину с места толчком двумя ногами наблюдается у детей, занимающихся по игровой технологии (мальчики +8.4 см, девочки +7.6 см). Это доказывает эффективность применения упражнений, ориентированных на развитие «прыгучести» как в подготовительной части, так и в основной части занятия. Средний рост показали дети, занимающиеся по онлайн технологии (мальчики и девочки +5.4 см). Воспитанники технологии развития предпосылок универсальных учебных действий показали результат ниже, чем воспитанники онлайн и игровой технологии.

В наклонах вперед из положения стоя на гимнастической скамье лучший рост показали дети, занимающиеся по онлайн технологии (мальчики +1.2 см, девочки +3 см) и технологии развития предпосылок универсальных учебных действий (мальчики +1 см, девочки +3.2 см). Наименьший рост наблюдается в игровой технологии – мальчики +0.4 см, девочки +1.8 см.

Таким образом, дети, занимающиеся по онлайн технологии, увеличили свой результат в связи с приобщением родителей и их детей к совместным занятиям на протяжении всей подготовки в период от 6 сентября по 31 марта 2025 года. Однако, домашних условий подготовки в учебный период недостаточно для развития таких качеств как быстрота и координационные способности. Без проведения физкультурно-спортивных мероприятий возникли бы трудности для подготовки детей к выполнению норматива – подтягивания из виса лежа на низкой перекладине, поэтому применение онлайн технологий должно быть в комплексе с подготовкой к сдаче норм ГТО в спортивном зале на занятиях по физической культуре.

Рост результата у воспитанников, занимающихся по технологии развития предпосылок универсальных учебных действий в наклонах вперед из положения стоя на гимнастической скамье, подтягиваниях из виса лежа на низкой перекладине, поднимании туловища из положения лёжа на спине за 1 мин указывает на эффективность применения мотивационного компонента – «Достань до игрушки», «Перенеси кубики» и другие. А также, применения метода идеомоторных представлений.

Рост результата игровой технологии в челночном беге и прыжках в длину с места толчком двумя ногами доказывает эффективность применения прыжковых упражнений в подготовительной и основной части занятия, а также применении в конце основной и заключительной части занятия подвижных и спортивных игр.

Заключение

На основе анализа научно-методической литературы мы выявили особенности подготовки дошкольников к сдаче норм ГТО 1 ступени. Так, в системе дошкольного образования целесообразно применять подвижные и спортивные игры, так как данные виды деятельности являются основными для этого возраста. Также, в физкультурно-спортивный процесс необходимо внедрять эстафеты с основными видами деятельности, ведь бег, прыжки, метания - это двигательные умения, которые ребенок должен освоить до школы. Насколько успешно он это сделает, зависит от развития физических качеств.

Разработанные организационно-методические условия для развития физических качеств старших дошкольников, направленных на подготовку к сдаче норм ГТО 1 ступени состояли из педагогического, родительского и детского блока (игровая, онлайн и технология развития предпосылок универсальных действий. В игровую технологию входили подвижные, спортивные и малоподвижные игры. В технологию предпосылок универсальных учебных действий входили эстафеты с основными видами деятельности. В онлайн технологию входили онлайн игры и упражнения, направленные на развитие общей физической подготовленности.

Выявив подготовленность детей к выполнению норм комплекса ГТО мы установили, что на начало исследования мальчики, занимающиеся по онлайн технологии, не смогли выполнить тест «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине». Мальчики, занимающиеся по игровой технологии, не достигли успеха в тесте «Челночный бег 3х10 метров». В тесте «Поднимание туловища из положения лежа на спине» все дети не выполнили норму бронзового знака. Таким образом, исходное тестирование показало, что дети не способны успешно сдать нормы ГТО. По окончании применения экспериментальных технологий, мы определили, что мальчики, занимающиеся по игровой технологии, улучшили показатели прохождения «Челночного бега 3х10 метров» и выполнили тест на серебряный знак ГТО. Мальчики, занимающиеся по онлайн технологии, выполнили тест «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» на серебряный знак ГТО. Мальчики, занимающиеся по технологии развития предпосылок универсальных учебных действий и игровой технологии выполнили тест «Поднимание туловища из положения лежа на спине» на серебряный знак. Этот же знак получили девочки, занимающиеся по игровой технологии. Мальчики, занимающиеся по технологии развития предпосылок универсальных учебных действий и дети, занимающиеся по онлайн технологии, выполнили тест на золотой знак. Таким образом, гипотеза исследования подтвердилась частично. Дети успешно сдали нормы ГТО 1 ступени, но наиболее эффективной для развития большинства физических качеств является технология развития предпосылок универсальных учебных действий.

Выявив показатели и динамику мотивационно-ценностных ориентаций

сдачи норм ГТО детей 6–7 лет, мы определили, что в игровой технологии сохранился доминирующий игровой мотив. При неуспешной сдаче упражнения из комплекса ГТО ребенок может прекратить выполнение дальнейших упражнений, тем самым, не сдав нормы ГТО. У детей, занимающихся по технологии развития предпосылок универсальных учебных действий доминирующий игровой мотив сменился оценочным и позиционный мотивом. При позиционном мотиве проявляются такие качества как: дисциплина, самоконтроль и устойчивость внимания. При оценочном мотиве важен эмоциональный отклик окружающих, если этот отклик негативный, то результат будет не на максимум возможностей. У детей, занимающихся по онлайн технологии игровой мотив сменился на учебный. Благодаря сформированному учебному мотиву, ребенок не бросит выполнение упражнений, а будет пытаться снова их выполнить, достигая успеха.

Исходя из этого, мы считаем, что средства и методы, применяемые в данных технологиях необходимо чередовать и комбинировать на протяжении всей подготовки к сдаче норм ГТО 1 ступени для того, чтобы способствовать формированию учебного мотива, а также развить все физические качества комплексно.