

1. Традиции и инновации в национальных системах образования : материалы конференции. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2020 — Том 2 — 2020. — 451 с. — ISBN 978-5-907176-62-1
2. Херувимова, Т. А. Влияние средств хореографии на совершенствование координационных способностей гимнасток этапа спортивного совершенствования/ Т.А. Херувимова, С.А. Херувимова// Спорт и спортивная медицина. материалы международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию со дня основания Чайковского государственного института физической культуры. – Чайковский, 2020. – С. 399-405.

УДК 796.42

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

**Дзоциев Тимур Таймуразович¹,
Симонова Екатерина Александровна¹,
Дзоциева Екатерина Таймуразовна²**

¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

²Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: В статье поставлена цель повысить уровень физической подготовленности во время занятий легкой атлетикой детей 5-6 лет. Представлены результаты дошкольников по педагогическому тестированию. Одной из задач, являлось применить в тренировочном процессе методы и средства для повышения уровня физических качеств, способностей. В результате экспериментально была доказана эффективность предложенной методики и показан положительный прирост спортивного результата.

Ключевые слова: легкая атлетика, дошкольники, легкоатлеты, физическая подготовка, спортивный инвентарь.

THE IMPACT OF ATHLETICS ON THE PHYSICAL FITNESS OF CHILDREN 5-6 YEARS OLD

**Dzotsiev Timur Taymyrazovich¹,
Simonova Ekaterina Alexandrovna¹,
Dzotsieva Ekaterina Taymyrazovna²**
¹Tyumen State University, Tyumen, Russia
²Tyumen Industrial University, Tyumen, Russia

Abstract: The article aims to increase the level of physical fitness during athletics for children aged 5-6 years. The results of preschool children on pedagogical testing are presented. One of the tasks was to apply methods and means in the training process to increase the level of physical qualities and abilities. As a result, the effectiveness of the proposed technique was experimentally proved and a positive increase in sports result was shown.

Keywords: athletics, preschoolers, athletes, physical training, sports equipment.

В наше время все главные ресурсы направлены на поддержание молодого подрастающего поколения, идет активное увеличение возрастного диапазона для занятий спортом. Спорт помогает ребенку гармонично развиваться, снимает умственное напряжение, улучшает кровообращение, укрепляет здоровье и формирует ряд необходимых в жизни моральных качеств. Каждый

родитель хочет, чтобы их ребенок был самым лучшим, а для этого детям нужно совершенствоваться в новых навыках [1; 2].

В результате занятий легкой атлетикой улучшаются функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличивается работоспособность, облегчается переносимость нагрузок, снижается риск развития хронических заболеваний, стимулируются обменные процессы, нормализуется масса тела, повышаются концентрация внимания, увеличивается скорость реакции, улучшается координация движений, активизируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации [3; 4; 6].

Так же занятия спортом призваны не только улучшить физическую подготовку и познавательные процессы, но и уравновесить нервную систему закалить себя морально и физически, привести мысли и чувства в порядок, развить силу воли и целеустремленность [5].

Цель исследования: повысить уровень физической подготовленности во время занятий легкой атлетикой у детей 5-6 лет.

В ходе исследования нами были применены такие *методы исследования*, как: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Для определения оценки развития физической подготовленности нами был подобран контрольно-измерительный инструментарий, включающий 5 тестов: прыжок в длину с места толчком двумя ногами, бег 30м, бросок теннисного мяча в цель, бег 1 км, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

В исследовании приняли участие 24 (12 мальчиков, 12 девочек) ребенка в возрасте 5-6 лет, обучающихся в частной детской школе бега Track run и СШ2 города Тюмень. Педагогическое тестирование проходило в два этапа в легкоатлетическом манеже, первый в сентябре 2021 года и второй в мае 2022 года.

Экспериментальная группа (ЭГ) сдавала нормативы 28 сентября 2021 года и 24 мая 2022 года; контрольная группа (КГ) – 24 сентября 2021 года и 26 мая 2022 года, условия проведения тестирования в обеих группах были одинаковые. Педагогический эксперимент проходил на протяжении всего учебного года.

Рассмотрим готовность дошкольников ЭГ и КГ (мальчиков и девочек) на начало эксперимента к выполнению норм ГТО (I ступень) по видам испытания, приведенных на примере девочек ЭГ в рисунках 1, 2.

Изучив уровень дошкольников, можно сказать, что на начало педагогического теста были выявлены отстающие физические качества и способности у дошкольников девочек и мальчиков (выносливость, гибкость и скоростно-силовые).

В экспериментальной группе на начало эксперимента нормы ВФСК «ГТО» сдали на бронзовый знак – 50% детей и 50% не справились с испытанием.

В контрольной группе на начало эксперимента нормы ВФСК «ГТО» сдали на бронзовый знак 40% и 60% не справились с выполнением нормативов.

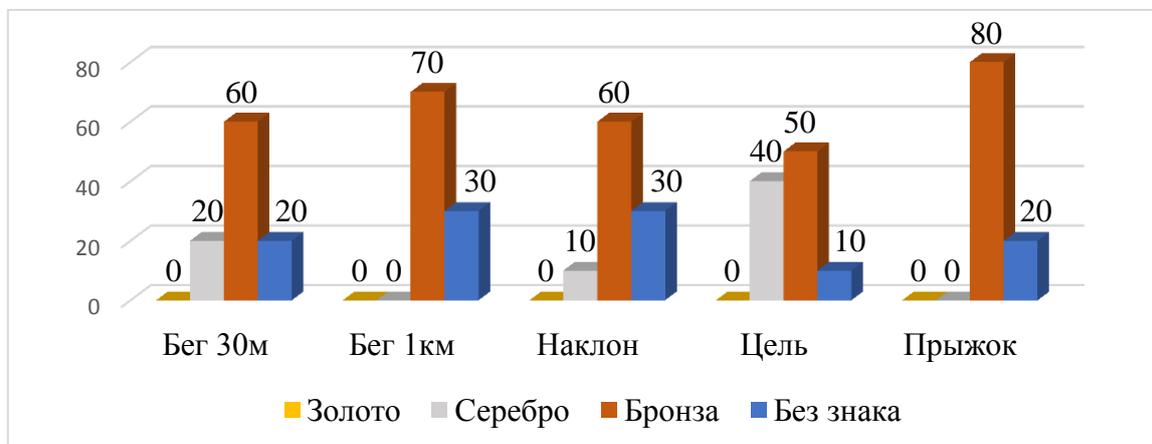


Рис. 1. Результаты выполнения испытаний у девочек ЭГ до занятий л/а

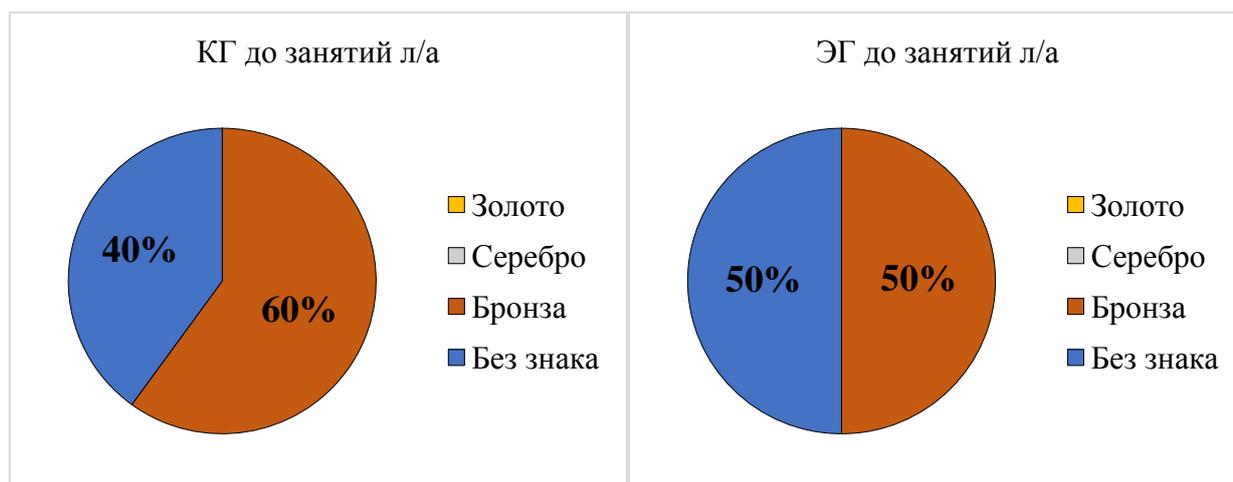


Рис. 2. Результаты выполнения норм ВФСК ГТО

В тренировочном процессе экспериментальной группы нами был использован различный спортивный инвентарь такой как: penalty box, координационную лестницу, флаера, балансировочные подушки, теннисные мячи и разнообразие подвижных игр, который направлен на нейромышечную деятельность и познавательные процессы, тем самым способствовал повышению уровня физических качеств, способностей детей 5-6 лет. Что подтверждается результатами, показанными в конце педагогического эксперимента. В контрольной группе дети тренировались по программе спортивной школы «Юный атлет» где не было тех нововведений которые были в экспериментальной группе.

Результаты, показанные в конце эксперимента показаны на рисунках 4-6. Рассматривая рисунки, можно сказать, что под конец учебного года у всех дошкольников были ликвидированы отстающие физические качества и

способности такие как: выносливость, гибкость и скоростно-силовые, и в целом повысился уровень физической подготовки.

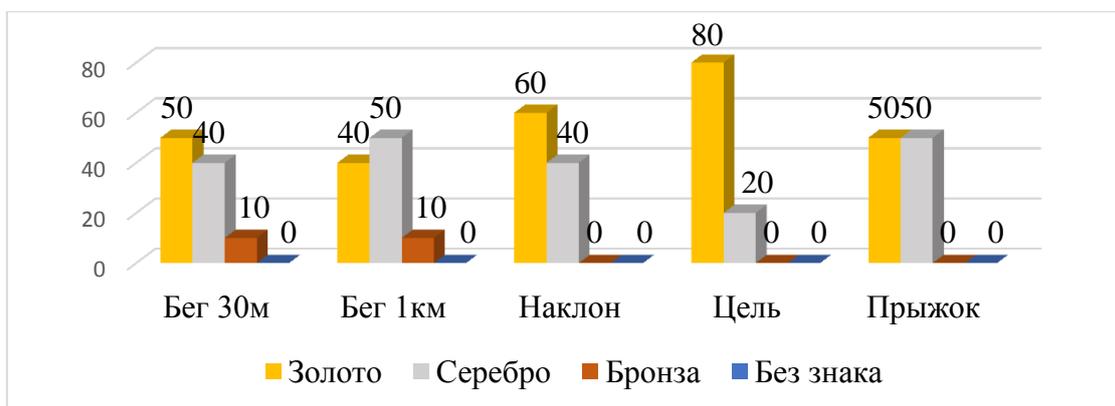


Рис. 3. Результаты выполнения испытаний у девочек ЭГ после занятий

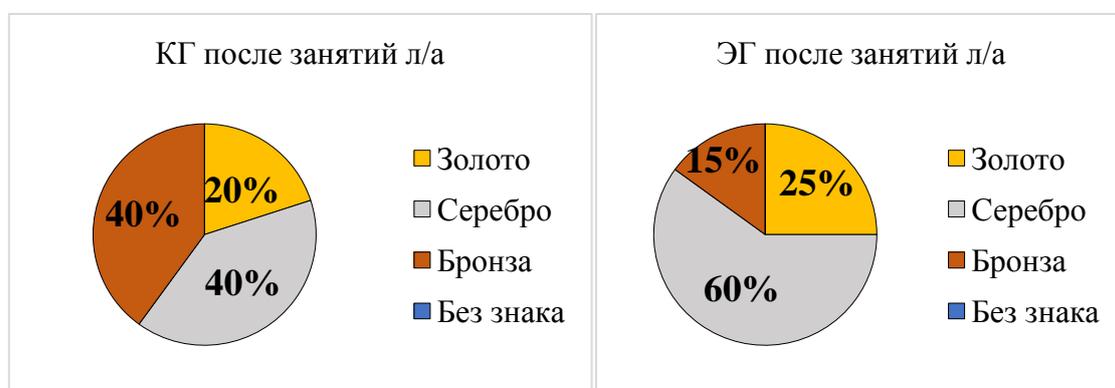


Рис. 4. Результаты выполнения норм ВФСК ГТО

По окончании учебного года были показаны следующие результаты в контрольной группе: все дети сдали на знаки отличия: на золотой и серебряный знак отличия по 20%, 20%, на бронзовый – 40%.

После эксперимента в экспериментальной группе изменения произошли следующие: 25% сдали на золотой знак отличия, 60% на серебро, 15% на бронзовый знак отличия.

Исходя из данных выше, мы можем констатировать тот факт, что дети за учебный год развили физические качества и способности тем самым успешно смогли справиться с нормами ВФСК «ГТО» и значительно улучшить свои результаты, которые позволили получить знаки отличия ГТО, но включая в тренировочный процесс различный спортивный инвентарь и подвижные игры мы получим наибольшую пользу.

Выводы:

1. Было выявлено, что на начало эксперимента дети в дошкольном возрасте, которые до этого не занимались легкой атлетикой, показали низкие результаты. Включение в тренировочный процесс различного спортивного инвентаря и подвижных игр для повышения познавательных процессов содействует значительному приросту в уровне физической подготовленности у детей.

2. Для определения оценки развития физической подготовленности нами был подобран контрольно-измерительный инструментарий, включающий 5 тестов: прыжок в длину с места толчком двумя ногами, бег 30м, бросок теннисного мяча в цель, бег 1 км, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

3. В ходе педагогического эксперимента были выявлены отстающие физические качества такие, как выносливость и гибкость, а также скоростно-силовые способности. Доказано, что занятия легкой атлетикой эффективно влияют на физическую подготовку, но включая в тренировочный процесс различный спортивный инвентарь и подвижные игры прирост в показателях физических качеств будет значительным, а интерес к занятиям циклическим видом спорта выше. Это продемонстрировано по значительному процентному приросту показателей по каждому из тестов. В КГ на конец педагогического эксперимента ВФСК «ГТО» была выявлена положительная динамика: процент не сдачи на знак отличия – отсутствует, а также уменьшился процент сдачи на бронзовый знак отличия – 20, на серебре этот показатель вырос на 40 и на 20 был прирост на золотой знак отличия. В ЭГ на конец педагогического эксперимента ВФСК «ГТО» были следующие изменения: процент не сдачи на знак отличия – отсутствует, было уменьшение процента сдачи на бронзовый знак отличия – 35, на серебре и золоте этот показатель вырос на 60 и 25 процентов.

Список литературы

1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. – 250 с.
2. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. Москва: Советский спорт, 2010. – 320 с.
3. Доронина, М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М.А.Доронина // Дошкольная педагогика. - 2007. - №4. - С.10-14.
4. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. Учебник. – Москва: Академия, 2013. – 464 с.
5. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие / Э.Я.Степаненкова. - М.: Воспитание дошкольника, 2006. - 368 с.
6. Стародубцева И.В., Завьялова Т.П. Игровые занятия по развитию памяти, внимания, мышления и воображения у дошкольников. – М.: АРКТИ. – 2008. – 72с.

УДК 37.01

ВОСПИТАНИЕ ЧЕЛОВЕКА: ЕГО ВИДЫ, ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ И ЭФФЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ

**Додонова Людмила Петровна¹,
Додонов Александр Петрович²**

¹ ГАУ ВПО «Новосибирский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования», г. Новосибирск, Россия

² Новосибирский военный ордена Жукова институт имени генерала армии И.К. Яковлева войск национальной гвардии РФ, г. Новосибирск, Россия