

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра технологий физкультурно-спортивной деятельности

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ В ГЭК
Заведующий кафедрой
канд.пед.наук

Т.Г. Котова
2023 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
магистерская диссертация

**ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КООРДИНАЦИЙ У ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ
В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**


49.04.01 Физическая культура
Магистерская программа «Индустрия фитнеса и массового спорта»

Выполнила работу
студентка 3 курса
заочной формы обучения



Савиных
Елизавета
Анатольевна

Научный руководитель
канд.пед.наук, доцент



Черкасов
Владимир
Валентинович

Рецензент
Заведующий
МАДОУ д/с № 101 г. Тюмень



Епанчинцева
Ольга
Юрьевна

Тюмень
2023 г.

АННОТАЦИЯ

Аттестационная работа посвящена изучению двигательных координаций у детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Работа состоит из введения, трёх глав, выводов, списка литературы и приложений.

Во введении определены методологические характеристики исследования: обозначены актуальность, объект, предмет, гипотеза, цель и задачи выпускной квалификационной работы.

В первой главе рассмотрены психофизические особенности и современные подходы физического воспитания дошкольного возраста.

Во второй главе: «Методы и организация исследования» рассматриваются вопросы организации исследования, его этапы, а также методы, используемые в процессе исследовательской деятельности.

В третьей главе представлена методика по формированию двигательных координаций у детей 6-7 лет, материалы проведённого исследования и обсуждение полученных в процессе работы результатов.

По итогам проведённого исследования сформулированы соответствующие выводы.

Количество литературных источников составляет 93 единицы. Общий объём работы составил 80 страниц. Работа содержит 7 таблиц и 14 рисунков.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.....	7
1.1. НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ И ПРОГРАММНО-СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ОСНОВАНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	7
1.2. ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	10
1.3.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОНДИЦИОННЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И МЕТОДОВ ИХ РАЗВИТИЯ	18
1.3.1 КОНДИЦИОННЫЕ КАЧЕСТВА	18
1.3.2 КООРДИНАЦИОННЫЕ КАЧЕСТВА	23
1.4. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ	26
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	38
2.2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	41
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	44
3.1. РЕЗУЛЬТАТЫ КОНСТАТИРУЮЩЕГО ЭТАПА ИССЛЕДОВАНИЯ ...	44
3.2 МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КООРДИНАЦИЙ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.....	49
3.3. РЕЗУЛЬТАТЫ ФОРМИРУЮЩЕГО ЭТАПА ИССЛЕДОВАНИЯ	57
ВЫВОДЫ.....	67
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	69
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	82

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

ВФСК ГТО - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

ДОУ – дошкольное образовательное учреждение

ФГОС НОО – федеральный государственный образовательный
стандарт начального общего образования

ОДА – опорно – двигательный аппарат

КС – координационные способности

КГ – контрольная группа

ЭГ – экспериментальная группа

ВВЕДЕНИЕ

К числу приоритетных направлений государственной политики можно отнести укрепление и охрану физического и психического здоровья детей, реализация которых основана на положениях Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) в системе дошкольного физического воспитания [54].

Режим двигательной активности является одним из основных условий гармоничного развития детского организма. Параметры двигательной активности, в свою очередь, зависят от множества факторов: гендерных и личностных особенностей, форм организации физкультурных занятий, воздействия социально - бытовых, географических и климатических факторов [12,14], тогда как как низкий объем физической нагрузки в дошкольном возрасте способен привести к избыточной массе тела, ожирению, нарушениям развития опорно-двигательного аппарата, отрицательно влияет на физиологические системы организма [12,50,79].

Во время занятий физическими упражнениями у детей дошкольников закладывается фундамент для развития морфофункциональных показателей, развития физических способностей, формирования базовых двигательных умений и навыков, формирования мотивации, волевых и социально-значимых личностных качеств, а также психического и интеллектуального развития дошкольника [77]. Условием успешной адаптации ребёнка к школе является высокий уровень физического развития, физической и двигательной подготовленности.

В настоящее время к подготовке старших дошкольников к выполнению норм ВФСК «Готов к труду и обороне» уделяют отдельное внимание, что объясняется необходимым обеспечением преемственности к уровню физической подготовленности дошкольников и школьников начальных классов. Как указывается исследователями, у детей старшего дошкольного

возраста по отдельным физическим способностям отмечается низкий уровень их развития [27,76,86].

Таким образом, по результатам анализа нормативных документов и научно-методической литературы были выявлены противоречия между необходимостью решения образовательных и развивающих задач физического воспитания в дошкольном образовании и отсутствием комплексного подхода к формированию базовых двигательных навыков и развитию физических качеств дошкольников, что обуславливает актуальность проведенного исследования

Объект исследования: процесс физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: методика развития двигательных координаций детей 6-7 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Цель исследования: теоретически разработать и экспериментально обосновать методику комплексного развития двигательных координаций и физических способностей у детей 6–7 лет в условиях дошкольной образовательной организации.

Гипотеза исследования: предполагается, что процесс физической подготовки детей 6-7 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения будет эффективным, если:

- на основе развития двигательных координаций повысить уровень сформированности базовых навыков в беге, прыжках и метаниях;
- обучение двигательным действиям осуществлять на основе дифференцированного подхода с использованием методических приемов облегчения условий выполнения упражнений;
- в содержание малых организационных форм занятий будут включены упражнения, направленные на сопряженное формирование двигательных координаций и развитие кондиционных способностей;

– критерием эффективности считать повышение уровня физической подготовленности старших дошкольников на основе нормативных требований 1 ступени комплекса ГТО.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические аспекты развития двигательных координаций и физических способностей у детей дошкольного возраста.
2. Определить уровень физической подготовленности и степень сформированности двигательных навыков у детей 6-7 лет.
3. Разработать и апробировать методику комплексного развития двигательных координаций и физических способностей у детей 6-7 лет в условиях дошкольной образовательной организации.

Практическая значимость исследования заключается в разработке и внедрении методики формирования двигательных координаций детей 6-7 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения. Материалы исследования могут быть использованы инструкторами по физической культуре для реализации программы физического воспитания в дошкольных образовательных организациях.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

1.1. НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ И ПРОГРАММНО-СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ОСНОВАНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Основными нормативно-правовыми и программно-содержательными документами дошкольного образования в области физического воспитания являются:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (далее ФГОС ДО);
4. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (далее – Федеральная программа);
5. Образовательные программы дошкольного образования (далее – Программы).

Федеральная программа разработана в соответствии с ФГОС ДО и устанавливает единые объем, содержание дошкольного образования, планируемые результаты освоения Программы. В данных Программах общий объем обязательной части должен составлять не менее 60% от Федеральной программы, а планируемые результаты не ниже планируемых результатов Федеральной программы.

Целью Федеральной программы является гармоничное развитие ребенка, где учитываются возрастные и индивидуальные особенности дошкольного

возраста на основе духовно-нравственных ценностей, исторических и национально-культурных традиций.

Задачами Федеральной программы являются:

1. Создание единого образовательного пространства и единых планируемых результатов освоения Программ на территории Российской Федерации.

2. Приобщение детей дошкольного возраста к базовым ценностям русского народа.

3. Построение программно-содержательного пространства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

4. Создание равных условий к образованию, учитывая разнообразие образовательных потребностей и индивидуальных возможностей детей.

5. Охрана и укрепление здоровья детей.

6. Создание условий для гармоничного развития нравственных, личностных и физических качеств, основ патриотизма, познавательных (когнитивных) способностей, а также формирования самостоятельности и ответственности у ребёнка.

7. Поддержка семьи и повышение компетентности родителей со стороны психолого-педагогического персонала.

8. Достижение детьми базового уровня развития, который будет способствовать успешному освоению Программ на начальном этапе общего образования.

В области физического развития *основными задачами* Федеральной программы являются:

Обогащать:

- двигательный опыт через основные гимнастические упражнения.

Развивать:

- умение качественно выполнять двигательные задания;

- кондиционные и координационные способности.

Воспитывать:

- осознанную потребность в двигательной деятельности, инициативность, самостоятельность и находчивость при организации подвижных игр, партнерские взаимоотношения в команде;

- нравственно-волевые и патриотические качества в разных формах двигательной деятельности;

- бережное отношение к своему здоровью средствами физического воспитания, а также к бережному отношению здоровья окружающих людей.

Планируемые результаты Федеральной программы в области физического развития:

- у ребенка сформированы базовые психические, физические и нравственно-волевые качества;

- владеет базовыми видами движений (бег, прыжки, метание, лазанье) и элементами спортивных игр (футбол, баскетбол, хоккей и др.);

- понимает и соблюдает основные правила здорового образа жизни;

- результативно справляется с двигательными заданиями различного уровня сложности, состоящие из различных видов упражнений, владеет элементарными туристическими навыками, умеет ориентироваться на местности;

- в ходе выполнении двигательных заданий проявляет элементы творческой деятельности;

- проявляет нравственно-волевые и духовно-нравственные качества в процессе занятий физической культурой;

- имеет первичные представления о технике безопасного поведения на занятиях физической культурой;

- владеет элементарными навыками личной гигиены, способен осознанно относиться к здоровью своему и окружающих его людей.

В основу содержания образовательной деятельности должны входить следующие виды физических упражнений:

- основная гимнастика;

- различные виды ходьбы и бега;
- ползание и лазанье;
- бросание, ловля и метание мяча;
- различные виды прыжков;
- подвижные игры;
- ритмическая гимнастика;
- спортивные игры и спортивные упражнения.

1.2. ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В период дошкольного детства происходят существенные изменения в физическом и двигательном развитии ребёнка [24]. Степень развития психомоторной сферы формирует уровень развития высших психических функций (мышление, внимание, память, речь, воображение и восприятие) [6].

Правильно организованный процесс физического воспитания способствует сбалансированности нервных процессов, положительному воздействию на состояние здоровья (физическое, психическое, нравственное), повышению умственной и физической работоспособности, хорошему самочувствию и поведению ребёнка в целом [3].

Способность мыслить, анализировать и обобщать явления окружающей среды в детском возрасте ведет к совершенствованию аналитической деятельности коры головного мозга [31]. Ребёнок способен дольше концентрировать своё внимание на определённом предмете или виде деятельности. Начинают проявляться индивидуальные особенности высшей нервной системы, особенность характера, мотивы личности и круг определённых интересов, которые, в свою очередь, являются ещё недостаточно стабильными [31]. Проявляется осознанное умение корректировать свои действия под общие правила игры, требования и интересы окружающих [43].

Основной задачей в организации двигательной деятельности выступает создание благоприятных условий для освоения новых движений, где значительная часть должна отводиться подготовке к освоению основных элементов спортивных упражнений [3].

Пятый год жизни по многим параметрам физического состояния является критическим периодом. Это связано с ослаблением некоторых звеньев системы мышц и суставных связок. Нарушение осанки, искривление нижних конечностей, плоскостопие может привести к уплощению грудной клетки, ослаблению грудных мышц и затруднению дыхания, создается нехватка кислорода [2].

Пятый год жизни характеризуется благоприятным периодом для развития функциональных способностей [3,36]. В содержание физического воспитания рекомендуется включать технически усложненные упражнения с отсутствием возрастания интенсивности нагрузки (кравчук,98,калугина).

Основными задачами выступают развитие физических качеств и психомоторных способностей. Акцентируется внимание на силовой подготовке мелких мышечных групп, которые управляют движениями кисти, предплечья, голени и стопы [53]

Вместе с этим необходимо прививать осознанное понимание того, что труд, настойчивость и упорство являются ключом в достижении поставленных целей [10].

Шестой год жизни является периодом умеренного формирования двигательных навыков, замедленным ростом физических кондиций и функциональных способностей (кравчук,98). Возрастает способность к освоению более сложных двигательных действий как физически, так и психологически [31].

В процессе физкультурных занятий создаются специальные условия с целью обогащения моторики разнообразными способами, исключив узкую направленность тренировки [37].

На данном этапе силовая тренировка занимает особое место в подготовке детей. Основными задачами являются подготовка физиологической организации, работы мышц и связок, систем управления движениями. Осуществляется постепенная подготовка ребёнка к предстоящим повышениям физических и умственных нагрузок на этапе освоения программы начального среднего образования [18]. Основной особенностью силовой тренировки на шестом году жизни является развитие способностей точно дозировать прилагаемые мышечные усилия [53].

В теории дошкольного физического воспитания отмечается отсутствие единого мнения по вопросам развития физических качеств в шестилетнем возрасте:

- развитие выносливости [9];
- развитие быстроты и выносливости [46];
- развитие быстроты [3];
- развитие координации движений [3,6,46,].

Седьмой год жизни характеризуется периодом неблагоприятного развития двигательных способностей [3]. Главными задачами в организации физической активности являются развитие физических качеств и совершенствование основных видов движений. За счёт включения больших мышечных групп живота, спины, рук и ног формируются новые двигательные навыки [53].

Авторами отмечаются следующие рекомендации по направленному развитию физических качеств в семилетнем возрасте:

- быстроты: внимание уделяется частоте движений;
- ловкости: скорости реакции;
- гибкости: амплитуде движений;
- силы: исключение мышечного перенапряжения.

С целью развития общей выносливости рекомендуется включать пешие прогулки на свежем воздухе и пробежки с чередованием ходьбы [49].

Процесс освоения новых видов движений, так же, как и их совершенствование, приводит к развитию двигательных способностей детей. За счёт высокой пластичности нервной системы, ее возбудимости и реактивности, освоение более сложных двигательных действий детьми осуществляется быстрее, чем у взрослых.

Формирование двигательного навыка осуществляется за счёт нервной системы и для того чтобы двигательный навык полностью сформировался, от мозга требуется длительная работа [6]. По причине большого разнообразия движений ребёнка никакие двигательные импульсы к мышцам, какими бы точными они не были, не смогут самостоятельно обеспечить правильность выполнения движения согласно его желанию. Напротив, через включение механизма сенсорной коррекции можно изменить условия выполнения движений.

Автором отмечается, что формирование правильного двигательного навыка зависит не от количества повторений освоенного движения, а в совершенствовании многоуровневой системы построения двигательных действий. «Правильно проводимое упражнение повторяет раз за разом не средство, используемое для решения данной двигательной задачи, а процесс решения этой задачи, от раза к разу изменяя и улучшая средства» [6].

Известно, что внешняя среда оказывает существенное влияние на формирование двигательного навыка, а именно выполнение движений в условиях повседневной деятельности и организационных формах. Условия выполнения движений, как и сам процесс решения двигательных задач, никогда не бывают одинаковыми. Так же и само состояние ребёнка различно в момент решения двигательной задачи.

Причинами отрицательного переноса двигательного навыка могут стать:

- прочная ранее образованная временная связь и ее сохранение в новых двигательных действиях;
- врожденная перекрестная координация, которая должна учитываться при подборе последовательности решения двигательных задач.

Как указывалось ранее, успешность освоения двигательного навыка напрямую зависит от организации условий, в которых происходит обучение движениям. Условные рефлексy образуются и протекают естественно, когда создаются благоприятные условия внешней среды для них. Поддерживается интерес к решению двигательных задач, а подвижная игра сопровождается эмоциональным подъемом у ребёнка. Одновременно с этим повышается стремление выполнять двигательные задания более качественно.

Период дошкольного детства характеризуется быстрыми темпами развития всех координационных способностей. При этом темпы развития отдельных двигательных координаций неравномерны и разновременны [45]. Данные процессы объясняются естественным ростом, формированием морфофункциональных систем и психологических функций организма, среды обитания и организованным воздействием на двигательную активность [46, 57].

Согласно результатам педагогических исследований по возрастным, половым и индивидуальным особенностям развития двигательных координаций у детей дошкольного возраста было выявлено [56,57,80]:

- наибольший скачок прироста по большинству показателей приходится на пятый год жизни;
- в таких показателях как дифференцирование временных, силовых и пространственных параметров приходится на возраст от пяти до шести и от шести до семи лет;
- с четырех лет могут отмечаться показатели с разницей в четыре года относительно уровня развития двигательных координаций;
- уровень развития дифференцирования пространственных параметров, мышечных усилий, точности реакции у мальчиков значительно превышает, чем у девочек;
- уровень развития статического равновесия у девочек выше, чем у мальчиков;

- по большинству изученных показателей двигательных координаций различий между мальчиками и девочками выявлено не было;

- половые различия объясняются не только особенностями полового развития, но и разным уровнем двигательной активности, предпочтением видов движений, подвижных игр мальчиками и девочками [57,80].

В обучении двигательным действиям и развитии координационных способностей практически не затрагиваются психомоторные особенности детей с левосторонней двигательной асимметрией. При этом целенаправленное переучивание левшей в большинстве случаев может привести к отставанию в физическом и психическом развитии ребёнка [44].

К вопросу сравнения физического развития у праворуких и леворуких детей отмечается несколько мнений:

1) Отсутствие различий в психическом и моторном развитии у детей с лево- и правосторонним предпочтением в движении.

2) Развитие у детей с левосторонним двигательным поведением протекает с отклонением от развития, свойственного правостороннему поведению.

3) Индивидуальные результаты уровня развития двигательных координаций, проявляемых в решении баллистических двигательных задач (выполняемых руками и ногами), у детей с левосторонней асимметрией в 75% случаев более высокие, чем у детей с правосторонним поведением. Дети с симметричным двигательным поведением так же показывали результаты более высокие [44]. Автором предполагается, что левостороннее и симметричное двигательное поведение располагает к более высокому уровню развития определенных двигательных координаций [45].

Кроме сравнения функциональной асимметрии и развития двигательных координаций не менее важно учитывать половые особенности детей. В двигательных заданиях «на координацию движений» у мальчиков и девочек дошкольного возраста в одних и тех же и разных тестах проявилась

по-разному, подтверждая предположение о возникающих уже в данном возрасте (4 - 6 лет) половых особенностях ее становления.

Итак, на соотношение симметричного и асимметричного двигательного предпочтения детей способны влиять многие факторы: особенности организации головного мозга, сложность решения двигательных задач со стороны правого и левого полушарий, лабильность центральной нервной системы, организованное или спонтанное применение различных двигательных действий, методика обучения действиям и прочее.

В связи с этим процесс обучения двигательным действиям и развития двигательных координаций необходимо осуществлять с учетом латерального доминирования.

Период дошкольного детства является первоначальным этапом склада личности. Происходит активное развитие эмоциональной и мотивационной сферы, самосознания. Соподчинение мотивов, формирующийся в этот период, является самым важным новообразованием в развитии личности ребёнка. У ребёнка формируется способность к самооценке [39].

К следствиям завышенной самооценки можно отнести неадекватное стремление к лидерству, высокомерное отношение к сверстникам, эгоцентризм и высокий уровень притязаний. В свою очередь заниженная самооценка соотносится с недостаточной стойкостью характера, при этом происходит ускоренный процесс самосознания, в отличие от завышенной оценки, где процесс самосознания затормаживается. В целом неадекватная самооценка ребёнка способна стать опасной причиной социально-педагогической запущенности на следующих возрастных этапах жизни [30].

С целью рассмотрения возрастных особенностей развития детей необходимо обратиться к факторам развития личности:

- *наследственность* – совокупность природных свойств организма, полученных от родителей к детям;
- *развивающая среда* – создание условий, в котором происходит развитие ребёнка;

- *воспитание* – целенаправленное и организованное воздействие, при котором эффективность результата зависит от внутренней готовности самого ребёнка к воздействию, в комплексе учитывается влияние наследственности и среды.

Активность дошкольника в различных видах деятельности (игровой, познавательной, предметной и др.) делает его субъектом воспитания, позволяет в свою очередь рассмотреть виды деятельности как средства его воспитания и развития. Каждая деятельность должна сопровождаться в комплексе с потребностью, формированием мотива, постановкой цели, выполненными действиями и полученными результатами [30].

В сфере отечественной психологии существует единое мнение, что обучение и развитие должны находиться в единстве. Так обучение может не только стимулировать развитие, но и опираться на него, ориентируясь на зону ближайшего развития ребёнка [11].

Противоречия, являющиеся основными движущими силами развития, занимают основное место в диалектике (по Г. Гегелю и Ф. Энгельсу). В процессе воспитания существуют противоречия биологических и социальных закономерностей [22,39].

Движущимися силами развития личности ребёнка являются следующие противоречия [30]:

- образованием новых потребностей и возможностей и их удовлетворения;
- образованием новых духовных и физических возможностей с теми, которые ранее сложились в формах взаимоотношения и видах деятельности;
- образованием новых требований со стороны общества и уровнем развития личности ребёнка.

Таким образом, своевременное формирование основных видов движений, развитие и совершенствование функциональных способностей и физических качеств на основе учета физических и психологических

возможностей дошкольников, способствуют эффективной организации процесса физического воспитания.

1.3 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОНДИЦИОННЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И МЕТОДОВ ИХ РАЗВИТИЯ

1.3.1 КОНДИЦИОННЫЕ КАЧЕСТВА

Физические качества являются основными возможностями человека, которые способны осуществлять двигательную деятельность различной направленности [23,38,48]. В настоящий момент физические качества классифицируют на кондиционные и координационные [44].

Кондиционные физические качества обуславливаются морфофункциональными возможностями организма человека, с помощью которых возможна его двигательная активность.

К кондиционным физическим качествам можно отнести:

- основные (быстрота, сила, гибкость, выносливость);
- производные (скоростно – силовые способности, скоростная и силовая выносливость).

Координационные физические качества понимаются как способности к согласованию определённых действий в процессе управления движениями, что имеет особое значение при овладении движениями. В первую очередь они обуславливаются свойствами центральной нервной системы и особенностями сенсомоторных процессов.

Развитие кондиционных физических качеств может осуществляться на основе коррекционного подхода, где одновременно с общими принципами физического воспитания учитываются следующие принципы [71]:

- *принцип единства диагностики и коррекции* является основанием для своевременного определения характера отклонения в развитии физических

качеств, и текущим контролем за динамикой показателей в течение учебного года.

- *принцип нормативности* заключается в выполнении минимальных требований 1 ступени ВФСК «ГТО», которые ориентированы на детей 6-7 лет;

- *принцип дробности* направлен как на обучение двигательным действиям, так и на развитие кондиционных способностей. В процессе обучения предлагается разделить материал на части и последовательно осваивать каждую часть. Относительно развития физических качеств, предлагается оказывать щадящее воздействие через дробление общего объёма и интенсивности нагрузки.

- *принцип учета зоны ближайшего развития* заключается в постепенном повышении объема и минимальным увеличением напряженности с помощью применения облегчающих приёмов (уменьшение амплитуды движения, изменение исходного положения, использование инструктором приёма «проводки», выполнение отдельных элементов в выполняемом движении);

- *принцип индивидуально - дифференцированного подхода* реализуется исходя из зоны актуального развития и зоны ближайшего развития ребёнка, осуществляется через подбор дифференцированных методических приёмов, физических упражнений и физической нагрузки.

Для освоения и первоначального выполнения физических упражнений рекомендуется основываться на методических приемах облегчения:

- изменить исходное положение (при выполнении поднимания туловища лежа на спине сместить центр тяжести);

- уменьшить амплитуду движения (выполнять подтягивание, полностью не выпрямляя руки);

- использовать инструктором приём «подводки» (оказывать помощь в поднимании туловища лежа на спине);

- осваивать элементы отдельно от целостного упражнения (при выполнении прыжка с места освоить правильный замах руками).

Далее представлены основные характеристики кондиционных физических качеств.

Сила заключается в способности к преодолению внешнего сопротивления или противодействия с помощью мышечных усилий [23,38,48 и др.].

Проявления силы могут различаться по следующим режимам работы мышц:

- при удлинении: уступающий и плиометрический режимы;
- при уменьшении длины: преодолевающий и миометрический режимы;
- без изменения длины: статический и изометрический режимы.

Силовые проявления классифицируются на следующие виды: силовая выносливость, скоростно-силовые, собственно – силовые [23,38,48].

Применение таких классических подходов, как использование максимальных отягощений и не максимальных отягощений с максимальным количеством раз, являются недопустимыми в развитии силы у детей дошкольного возраста. Развитие данного физического качества осуществляется через скоростно-силовую направленность и силовую выносливость.(сем)

Выносливость заключается в способности длительного выполнения двигательных действий на одном уровне интенсивности.

Развитие выносливости у дошкольников должно осуществляться после освоения правильной техники бега в медленном темпе на основе принципа дробности, учета зоны ближайшего развития и индивидуально-дифференцированного подхода. Учитывается нормирование времени, а не пробегаемое расстояние [70].

Также учитывая особенности нервной системы детей, предлагались разнообразные беговые задания:

- в спортивном зале: бег с изменением направления движения, по диагонали, змейкой, с игровыми элементами («по дорожке», обегание «елочек» и пр.);

- задания на сохранение правильной техники бега (работе рук, правильной осанки и пр.)

В таблице 1 представлены варианты увеличения и распределения беговой нагрузки при развитии выносливости у старших дошкольников.

Таблица 1

Общая модель развития выносливости у старших дошкольников

	Занятие №	Общая продолжительность бега в одном занятии	Варианты распределения нагрузки		
			<i>1 вариант</i>	<i>2 вариант</i>	<i>3 вариант</i>
1 неделя	1	1'	Целостное выполнение 1'	Бег 30'' + ходьба 15'' + бег 30''	
	2	1 мин 30 сек.	Целостное выполнение 1'30	Бег 2 раза по 45'' через 15	Бег 3 раза по 30'' через 15'
2 неделя	3	2 мин	Целостное выполнение 2'	Бег 1> + 30'' + бег 1'	Бег 1> + 30'' + бег 1
	4	2 мин 30 сек	Целостное выполнение 2'30	Бег 1' + 30'' + бег 1' 30''	Бег 1' + 30'' + бег 1' 30''
3 неделя	5	3 мин	Бег 1> 30>> + 15'' + бег 1'30'	Бег 1> + 15>> + бег 1> + 15'' + бег 1	Бег 1' + 30'' + бег 1' + 30'' + бег 1
	6	3 мин 30 сек	Бег 1' 45'' + 15'' + бег 1' 45	Бег 3 раза по 1> 10'' через 15	Бег 3 раза по 1> 10'' через 30''
4 неделя	7	4 мин	Бег 2 раза по 2' через 15''	Бег 4 раза по 1' через 15''	Бег 4 раза по 1' через 30''
	8	4 мин 30 сек	Бег 2 раза по 2' через 15'	Бег 3 раза по 1' 30'' через 15'	Бег 3 раза по 1' 30'' через 30''
5 неделя	9	5 мин	Бег 2 раза по 2' 30'' через 15''	Бег 3 раза по 1' 40' через 15''	Бег 3 раза по 1' 40' через 30''
	10	5 мин 30 сек	Бег 2 раза по 2' 45'' через 15''	Бег 3 раза по 1' 50'' через 15'	Бег 3 раза по 1' 50'' через 30''
6 неделя	11	6 мин	Бег 2 раза по 3' через 15'' или 30'	Бег 3 раза по 2' через 15''	Бег 3 раза по 2' через 30''
	12	6 мин 30 сек	Бег 2 раза по 3'15'' через 15'' или 30''	Бег 3 раза по 2' 10'' через 15'	Бег 3 раза по 2' 10'' через 30''

Быстрота заключается в способности выполнять двигательные действия с наибольшей скоростью, которая может проявляться в четырех формах:

- частота движений;
- быстрота двигательной реакции;

- скорость одиночного двигательного действия;
- проявление быстроты комплексной направленности.

Для развития быстроты у детей дошкольного возраста рекомендуется включать локомоторные двигательные действия (связанные с передвижениями).

К основным условиям развития данного физического качества можно отнести:

- использования физических упражнений, которые возможно выполнять с максимальной скоростью;
- физические упражнения должны быть хорошо освоены;
- двигательное действие должно выполняться на одной скорости (в начале выполнения и по окончанию);
- поддерживать максимальную интенсивность во время выполнения двигательного действия;
- интервал отдыха может быть продолжительным.

Бег является основным средством для развития данного физического качества, при этом необходимо обращать внимание на технику бега ребёнка. Необходимо акцентировать внимание дошкольников на правильную работу рук, так как именно они определяют частоту движений при беге.

Кроме бега можно применять такие упражнения, как прыжки на скакалке, катание на самокате, роликах, и т.д.

Методы развития быстроты: повторный, игровой, соревновательный. На начальных этапах, когда отрабатывается техника бега, применяется повторный метод. Далее основным методом становится игровой. Соревновательный метод преимущественно применяется на проверочных занятиях.

Гибкость заключается в способности выполнять движения с наибольшей амплитудой [23,38,48].

Упражнения для развития гибкости можно классифицировать на:

- фиксированные;

- маховые;
- многофазные и однофазные.

При развитии данного физического качества необходимо соблюдать следующие условия:

- обязательное проведение разминочной части;
- постепенное увеличение амплитуды движений;
- постановка конкретной цели (дотянуться рукой до какого либо предмета);
- однофазовые и многофазовые упражнения сочетаются с фиксированными упражнениями, при этом в дошкольном возрасте фиксированные упражнения должны быть непродолжительными (не более 5 секунд).

В условиях дошкольных образовательных организациях гибкость развивать рекомендуется не только на физкультурных занятиях урочного типа, но малых организационных формах (физкультминутки, утренняя гимнастика, прогулки и пр.)

1.3.2 КООРДИНАЦИОННЫЕ КАЧЕСТВА

С целью определения понятия «координационные способности» для начала нужно обратиться к ключевому термину «координация», что с латинского является согласованием, сочетанием и приведением в порядок.

Период дошкольного детства характеризуется не только высокими темпами развития всех видов координационных способностей, но и благоприятным периодом для их совершенствования. Об этом могут свидетельствовать результаты педагогических экспериментов [33,44,46].

Основная цель целенаправленного развития двигательных координаций заключается в оптимизации двигательной подготовленности, ведущей к психомоторному их развитию.

Основные задачи целенаправленного развития двигательных координаций:

- освоение более сложных двигательных действий, рекомендованных для детей дошкольного возраста;
- воспитание базовых координационных способностей;
- выработка общих восприятий движений (чувство времени, пространства, дозирования мышечных усилий и др.)

Средствами развития двигательных координаций могут являться все двигательные задания (упражнения), которые требуют быстроты, точности, рациональности и находчивости. Их можно разделить на четыре группы:

- *первая группа*: обогащающие двигательный опыт (новые упражнения для освоения); увеличивающие двигательный опыт (одиночные и парные упражнения, с предметами и без); общеразвивающие упражнения, требующие проявления двигательной координации; с направленным воздействием на отдельные психофизиологические функции, положительно влияющие на оптимальное управление движениями;
- *вторая группа*: упражнения, направленные на развитие отдельных видов координационных способностей;
- *третья группа*: упражнения сопряженного воздействия на развитие координационных и кондиционных способностей (силовых, скоростно-силовых, скоростных);
- *четвертая группа*: выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов через подвижные игры.

Основными методами развития двигательных координаций являются:

- стандартно – повторного упражнения направлен на разучивание новых и более сложных двигательных действий;
- вариативного (переменного) упражнения.

Основные методические приёмы по направленному развитию двигательных координаций:

1. Приёмы строго заданного варьирования отдельных компонентов или всего двигательного действия (изменение силовых компонентов, направления движения, скорости, темпа движения, пространственных границ, исходных положений, конечных положений).

2. Приёмы выполнения освоенного двигательного действия в нестандартных сочетаниях (зеркальное выполнение, комбинирование, усложнение выполнения через добавочные движения).

3. Приёмы с включением внешних условий, при этом строго регламентирующие направления и приёмы варьирования (без зрительного анализатора, изменение скорости, направления, темпа по звуковому сигналу).

Результатами педагогического исследования подтверждается гипотеза о целесообразности симметричного воздействия на обучение двигательным действиям и развитие двигательных координаций у дошкольников (4-6 лет), способствуя гармоничному развитию двигательного аппарата [44,46].

1. По отношению к предметным двигательным действиям латеральное доминирование должно устанавливаться постепенно в процессе роста и развития дошкольника. В связи с этим в процессе обучения детям предоставляется право выбора ведущей (верхней, нижней) конечности и ведущей стороны выполнения при решении двигательных задач, направленных на «ручную», «телесную» ловкость, а также при выполнении упражнений с участием ног.

2. По причине того, что у детей в дошкольном возрасте и начальных классах отмечается склонность к амбидекстрии, то подбор упражнений должен осуществляться таким образом, чтобы гармонично развивались обе стороны тела, верхние и нижние конечности.

3. В настоящий момент, на вопрос, сколько времени нужно отводить на выполнение упражнений ведущей стороны, верхней и нижней конечности, на фоне не ведущей, точного ответа нет. Это, прежде всего, связано с индивидуальными особенностями ребёнка и его предпочтением к определённому виду спорта. По мнению многих ученых, при выполнении

большинства двигательных действий, в частности игрового характера с мячом или другими предметами рекомендуется уделять равное внимание выполнению их в обе стороны, правой и левой рукой [23,44,56].

4. Методика симметричного обучения двигательным действиям и развитию двигательных координаций способствует гармоничному развитию двигательного аппарата. Заложенные с самого детства основы «двусторонности» способствуют обогащению двигательных координаций, преодолению пути от юного до квалифицированного спортсмена. Для начала, учитывая асимметрию в двигательном предпочтении, предлагается освоить двигательное действие с удобной стороны и ведущей рукой или ногой. Далее перейти на освоение двигательного действия в непривычную сторону или не ведущей конечностью. Методический приём, способствующий более высокому развитию двигательных координаций, заключается в «зеркальном» выполнении упражнений.

5. В процессе обучения левшей рекомендуется принимать во внимание особенности функциональной организации, не приспосабливать к правосторонним шаблонам выполнения двигательного задания.

1.4. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

В системе физического воспитания дошкольников существует ряд устоявшихся направлений, где основной целью является становление базового двигательного опыта, развитие координационных и кондиционных способностей.

По мнению авторов, в процессе обучения двигательным действиям основным недостатком является отсутствие последовательности решений педагогических задач на уровне нервной системы, не учитываются биомеханические параметры их проявления [16,85].

Реализация алгоритма последовательного решения двигательных задач при формировании двигательного действия включает в себя следующие этапы:

1. Создание адекватного образа цели формируемого двигательного действия.
2. Выполнение двигательного действия по частям и в целом.
3. Правильное выполнение двигательного действия в стандартных условиях.
4. Выполнение двигательного действия в непредвиденных ситуациях.
5. Устойчивое выполнение двигательного действия в соревновательных условиях.
6. Формирование индивидуального способа выполнения двигательного действия в вариативных условиях.

Результативность обучения основным движениям (бег, прыжки) повысится, если процесс обучения будет включать в себя решение следующего ряда задач:

- сформировать адекватный образ цели двигательного действия (бег и прыжки);
- учитывать результаты биомеханического анализа структуры двигательного действия;
- включать упражнения, направленные на повышение чувства падения вперед в технике двигательного действия;
- повышение уровня решений двигательных задач осуществлять на таламо – паллидарном уровне нервной системы.

Так, через правильное выполнение движений отдельными звеньями ОДА можно сформировать умение быстро бегать. Рекомендуется поэтапное соединение в единое целое беговых движений и постепенное увеличение быстроты выполнения. Активное применение тренажерных устройств, ориентированные на каждое движение различными звеньями ОДА являются

средством для решения познавательных задачи и ориентиром правильного выполнения [63].

Своевременное развитие специально – двигательных качеств дошкольников в зависимости от их сенситивных периодов и периодов ускоренного развития моторики способствует успешному освоению более сложных движений, что также является актуальным для сложнокоординационных видов спорта по причине ранней спортивной специализации.

С целью психомоторного развития, формирования двигательных умений и навыков у детей и их самостоятельное выполнение физических упражнений, которые им в большей мере свойственны, предлагается создать в детском саду кинезиологическое развивающее пространство (в коридорах, на лестницах и игровых площадках) с помощью специального оборудования и разработанного материала. Методический материал составляется на основе интеграции физических и кинезиологических упражнений.

Колесникова Е.С. рекомендует развивать способность к дифференцированию мышечных усилий на основе изменения пространственных и временных параметров. Выполнение детьми двигательных заданий осуществлять при условии искусственного исключения зрительного контроля, выполнения точностных действий на дальний (75%), средний (50%), ближний (25%) ориентиры, преимущественного применения методического приёма «сужения информации» об условиях и варьирования способов решения двигательных задач. По мнению автора, данная методика будет способствовать улучшению дифференцирования усилий мышц верхних и нижних конечностей, мышц туловища, достоверному развитию скоростно-силовых качеств мышц ног и скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей тела [33].

Специфические координационные способности предлагается развивать на основе половозрастных особенностей динамики и взаимосвязи основных компонентов с помощью следующих средств

- использование подводящих, подготовительных упражнений и основных движений из малораспространенных видов спортивной деятельности (восточные единоборства, хоккей, акробатика, волейбол и др.)

- использование синтетических двигательных заданий из «Школы мяча», прыжков через резинку и др.;

- использование подвижных игр и игровых заданий.

По мнению В.Л. Ведерниковой, необходимо планировать проведение занятий с учётом климатических факторов и динамикой развития функциональных способностей. В периоды, особенно подверженные воздействию сезонных факторов, упражнения, направленные на развитие динамического равновесия, способности к реакциям и ориентации в пространстве заменить упражнениями на развитие дифференцировочной и тактильно - кинестетических способностей рук и релаксации.

Группа авторов следующего направления заключает, что планирование содержания процесса физического воспитания необходимо осуществлять с учётом сезонных «зон риска» [8,87].

Особенность данной программы заключается в подборе и распределении физической нагрузки на протяжении всего учебного года, где в первую очередь учитывается ряд сезонных факторов, которые могут повлиять на функциональное состояние, физическое развитие и физическую подготовленность детей дошкольного возраста. В самом начале учебного года (с сентября до середины октября) рекомендуется акцентировать внимание на развитии выносливости и поддержании скоростно – силовых качеств, при этом совершенствуя координационные способности. В последующие месяцы (с середины октября по декабрь) следует наоборот развивать скоростно – силовые качества, поддерживая выносливость и продолжать совершенствовать координационные способности. Далее с января по май уделять внимание развитию выносливости, поддерживая уровень скоростно – силовых способностей и так же продолжать

совершенствовать координацию движений. При этом в качестве дозирования нагрузки будут выступать подвижные игры разной направленности [60].

В процессе развития координационных способностей так же необходимо принимать во внимание годовую сезонную динамику, где в период, когда состояние детей наиболее подвержено влиянию климатических факторов должны быть включены упражнения на развитие дифференцированной и тактильно-кинестетической способности рук, а также упражнения на релаксацию [8].

Обоснованность учета климато – географических условий в процессе построения физкультурных занятий с дошкольниками выявляется многими исследованиями [47,77,85]. Так, на примере детей Крайнего Севера отмечается взаимосвязь между динамикой развития физических качеств и характерными особенностями сезонных периодов в течение учебного года, тем самым автор обращает внимание на необходимость комплексно учитывать возраст и характерную особенность текущего сезона. В свою очередь другим автором так же отмечается важность учёта каждого сезонного периода одновременно со своевременным становлением двигательных навыков [55].

В период дошкольного детства особое место занимает развитие координации движений и точность их выполнения. Так, развитие координационных способностей обусловлено умением комплексировать отдельные движения, объединяя их в более сложные двигательные навыки. По причине однообразности средств и стимулов у детей наблюдается отсутствие к точностному выполнению движений. По мнению авторов, обязательным условием выполнения движений является новизна, относительно применения различных исходных положений тела в пространстве, отдельными звеньями, при различных условиях опоры, а также использование комплекса упражнений с лазерной указкой [62].

Предлагается методика формирования метания мяча в цель и на дальность с учетом биомеханических параметров движений в структуре двигательных действий. Выполнение двигательных заданий осуществляется

отдельными звеньями ОДА с помощью специальных тренировочных устройств, обеспечивая достижение более высокого уровня развития двигательных координаций и сокращение количества ошибок. Так, для фиксации отдельных звеньев рук использовались стенки – подставки, формирование отдельных фаз рукой осуществлялось из различных исходных положений. Рекомендуется применять особые цели – ориентиры, которые сразу «реагируют» на правильность действия (например, при попадании в цель мячом разрывалась тонкая бумага, при попадании мяча в таз разлетались брызги и др.). Данные методические приёмы способствуют не только формированию двигательных умений и навыков, но и созданию эмоционального фона, формированию интереса у детей 5-6 лет [88].

Через правильное выполнение движений отдельными звеньями ОДА можно сформировать умение быстро бегать. Рекомендуется поэтапное соединение в единое целое беговых движений и постепенное увеличение быстроты выполнения. Активное применение тренажерных устройств, основанных на том, когда каждое движение различными звеньями ОДА являются средством для решения познавательных задачи и ориентиром правильного выполнения [88].

Ведущей проективной установкой физкультурного воспитания дошкольников (6-7 лет) является формирование и развитие их личностной физической культуры [19]. Базовыми методологическими основаниями формирования личностной физической культуры у старших дошкольников являются взаимосвязанные между собой компоненты:

1. Интеллектуальный компонент направлен на освоение базовых знаний об особенностях физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с особенностями возраста детей.

2. Социально-психологический компонент направлен на формирование структуры мотивационно-потребностной сферы, обеспечивающей сознательное отношение к ценностям физической культуры и спорта.

3. Собственно-биологический компонент направлен на формирование двигательных умений и навыков, развитие координационных и кондиционных способностей.

С целью формирования личностной физической культуры дошкольников разрабатываются проекты, уровневые модели и методики, включающие в себя:

- преимущественного использования средств хип-хоп аэробики [21];
- сопряженного воспитания физических качеств и основных движений с учетом предпочтения детей к различным видам физкультурной деятельности;
- с учетом особенностей половозрастной динамики параметров компонентов [61];
- сопряженного развития базовых составляющих профилирующего компонента личностной физической культуры. (Кузьменко)

Так, совершенствование физической и двигательной подготовки следует осуществлять сопряженно с учетом особенностей предпочтения детей 4-5 лет к различным видам физкультурно-спортивной деятельности. В основную и малые организационные формы интегрировать моторно-двигательные и спортизированные двигательные задания, направленные на сопряженное воспитание двигательных действий и развитие физических качеств [58].

На основе учета особенностей половозрастной динамики собственно-биологического (игры, направленные на воспитание физических, двигательных, психических, морально-волевых качеств, самостоятельная двигательная активность и др.), интеллектуального (проведение бесед, интегрированных занятий, дидактических и интеллектуальных игр и др.) и социально-психологического (самостоятельная работа детей с дидактическим материалом, участие в театрализованных постановках и др.) компонентов [61].

Дошкольников легко можно заинтересовать различными видами деятельности, при условии, если будут включены элементы игры. Программы с использованием подвижных игр различной интенсивности и

содержательной направленности одновременно могут содействовать гармоничному формированию всех сфер личности, в том числе основных видов движений и физических качеств [28,67,80,82]. С целью развития физических качеств рекомендуется включать подвижные игры и спортивные упражнения в режим прогулок [28].

Одним из главных компонентов в формировании двигательных способностей лежит моделирование игровой деятельности, что в свою очередь комплексно сказывается на психическом и физическом здоровье ребёнка [32,73]. Проявление более высокой двигательной активности детей на открытом воздухе по сравнению с помещением за счет широкого использования подвижных игр [92,93]. Пик двигательной активности дошкольников в играх на открытом воздухе приходится на первую половину игровой деятельности. Объем двигательной активности можно повысить за счет сокращения продолжительности игр с одновременным увеличением их количества [90].

Низкая степень развития учебно – познавательных процессов является следствием низкой сформированности эмоционально – волевых компонентов, в связи с этим рекомендуется активно применять подвижные игры, способствующие положительному воздействию на эмоционально – волевою сферу ребёнка [41].

С целью улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности авторами рекомендуется увеличить количество физкультурных занятий в недельном цикле. А также помимо должного уровня физической подготовленности, следует учитывать постепенное подведение детей к школьной программе обучения. Занятия физическими упражнениями должны иметь познавательную направленность, а именно ознакомление детей с работой организма, естественными способами поддержания своего здоровья, правилами личной гигиены и оказанием первой медицинской помощи [40]. Не смотря на постановку дополнительных образовательных задач, необходимо поддерживать нормативную общую и моторную плотности занятия.

Важную роль в построении физкультурных занятий будут играть гендерные и этнические принадлежности. Проводилось изучение различий в динамике ростовых показателей, функциональных и соматических характеристик у детей русской и осетинской национальности. После чего было заключено, что единая оздоровительная программа не сможет решать ряд физкультурно – оздоровительных задач относительно каждого занимающегося [7]. Наряду с гендерной принадлежностью лежат соматические особенности типов детей, которые так же необходимо учитывать при распределении физической нагрузки и организации занятия в целом [69].

Воспитание коммуникативных способностей в дошкольном возрасте являются значимыми в разных видах деятельности, особенно на этапе перехода к обучению в школе [82]. По мнению авторов, обучение двигательным действиям необходимо осуществлять через интегрированное решение двигательных, коммуникативных и познавательных задач.

С целью развития коммуникации автор классифицирует подвижные игры следующим образом [82].

- индивидуальные подвижные игры (эмоциональный компонент) – направлены на развитие эмоциональной отзывчивости, эмпатии и сопереживания;

- парные подвижные игры (когнитивный компонент) – направлены на формирование умения понять партнера по команде, умение решать совместные задачи;

- командные подвижные игры (поведенческий компонент) – формирование навыков совместной деятельности в малых группах.

Расширение содержания программного материала так же может осуществляться за счёт элементов различных видов спорта: игровые индивидуальные [80]; игровые командные [13,68]; силовые и скоростно – силовые [34,33,63] сложнокоординационные [51] ритмические и танцевальные [1,21]; циклические [88]; экстремальные [15].

Комплексное физическое воспитание должно включать в себя: обучение двигательным навыкам, развитие комплекса основных физических качеств и формирование функциональных (координационных) способностей в соответствии с возрастными особенностями в течение учебного года в ДОО [37,53].

Основное содержание комплексного физического воспитания составляет поэтапная реализация двигательной подготовки, где в первом полугодии детьми осваиваются сначала базовые, потом профилирующие упражнения структурных подгрупп основных движений, второе полугодие направлено на специальное развитие физических качеств.

Количество разучиваемых движений в одном физкультурном занятии, их сочетание в недельном и месячном циклах планируется по принципу направленной методики обучения без актуализации знаний дошкольников в других образовательных областях [37].

Мухиной М.П. предлагается комплексное концентрированное изучение основных движений в использовании недельного цикла. Структура микроцикла, состоящая из трёх физкультурных занятий, где содержание каждого микроцикла может являться вариативным. Сочетание видов основных движений в каждом месяце является стабильным. Особенность каждого микроцикла заключается в том, что в конце подготовительной части физкультурного занятия проводится подвижная игра, включающая в себя простые упражнения, подводящие к основным движениям последующей недели [53]:

Физическая подготовка в комплексном подходе предполагает три этапа:

- *сентябрь - декабрь*: развитие относительно отстающих качеств (быстрота, статическая сила, гибкость, выносливость);
- *февраль – март*: относительно ведущие качества (динамическая и скоростная сила, ловкость);
- *апрель – май*: комплексное развитие физических качеств.

Функционально – двигательная подготовка в комплексном подходе реализуется в три этапа:

- *ноябрь – декабрь* – направленное стимулирование устойчивых координационных способностей (ориентационная и координационная способности);

- *январь – март* – направленное развитие менее устойчивых функционально – двигательных способностей (дифференцирование силовых напряжений и пространственных параметров);

- *апрель – май* – комплексное развитие функционально – двигательных способностей.

Сопряженное развитие основных движений, физических качеств и функциональных (координационных) способностей носит комплексный характер педагогических воздействий, способствуя гармоничному развитию моторного потенциала детей дошкольного возраста [52].

Таким образом, система физического воспитания в области дошкольного образования исторически последовательно отличалась следующими направлениями и подходами:

1. Одностороннее заключается в формировании двигательных умений и навыков.

2. Направленное заключается в формировании двигательных умений и навыков и развития физических качеств.

3. Комплексное заключается в формировании двигательных навыков, развития физических качеств и функционально-двигательных способностей с учетом возрастных особенностей их становления в течение учебного года (первое и второе полугодие).

4. Комплексное концентрированное – сопряженное формирование двигательных навыков, развитие физических качеств и функциональных способностей на основе планирования микроциклов и мезоциклов (первое и второе полугодие).

5. Технологический и системно-технологический подход в системе физического воспитания дошкольного образования.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В данной работе использовались следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Метод рейтинговой оценки.
4. Контрольные испытания.
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы математической статистики.

Теоретический анализ и обобщение литературных источников

Для изучения проблемы формирования двигательных навыков в старшем дошкольном возрасте осуществлялся анализ литературных источников и научных публикаций. Это позволило выявить цель и задачи предстоящего исследования.

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился с целью определения эффективности разработанной методики формирования двигательных координаций детей 6-7 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Контрольные испытания

Контрольные испытания физической подготовленности подбирались на основе комплекса ГТО 1 ступени, требования которых соответствуют с возрастными особенностями старших дошкольников, что предоставляет возможность использовать их в качестве наиболее информативных тестов для оценки координационных и кондиционных способностей. Протоколы результатов тестирования представлены в приложении 1- 4. Нормативные требования представлены в приложении 5-6.

1. Оценка координационных способностей – контрольный тест «Челночный бег».

Методика тестирования: по команде «Марш!» испытуемый стартует и пробегает 10 метров, касаясь линии площадки любой частью тела, повернуться кругом и пройти еще два отрезка по 10 метров. Результат определяется с учетом до 0,1 секунд.

2. Оценка скоростных способностей – контрольный тест «бег 30 метров».

Методика тестирования: по команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и занимает исходное положение. По команде «Внимание!» испытуемый фиксирует стартовое положение, и по команде «Марш!» начинает стартовать. Результат определяется с учетом до 0,1 секунд.

3. Оценка общей выносливости – контрольный тест «Смешанное передвижение на 1000 метров».

Методика тестирования: максимальное количество испытуемых в одном забеге составляет пять – семь человек. После команды «Внимание!», инструктор, убедившись, что участники готовы к старту, подает команду «Марш!». При финишировании необходимо проконтролировать, чтобы участники забега перешли на ходьбу с использованием дыхательных упражнений на восстановление. На каждого ребенка дается по одной попытке, результат определяется в секундах.

4. Оценка скоростно – силовых способностей – контрольный тест «Прыжок в длину с места».

Методика тестирования: испытуемый принимает изначальное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки не выступают за линию отталкивания. Далее одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Результат фиксируется от линии отталкивания до ближнего оставленного следа в сантиметрах. Дается три попытки выполнения и лучший результат идет в зачет.

5. Оценка координационных способностей – контрольный тест «Метание теннисного мяча в цель».

Методика тестирования: на расстоянии 6 метров, участник выполняет метание мяча (весом 57 грамм) в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметр 90 см.) Высота от пола до нижнего края обруча составляет 2 метра. Дается 5 попыток. Результат определяется количеством попаданий.

6. Оценка гибкости – контрольный тест «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье».

Методика тестирования: испытуемый становится на гимнастическую скамью. С прямыми ногами в коленном суставе выполняет два разминочных наклона вперед. На третий наклон касается средними пальцами сантиметровой разметки, фиксируя зачетный результат в сантиметрах. Если ребенок, выполняя наклон вперед, не может дотянуться средними пальцами до нулевой отметки, то результат фиксируется со знаком «минус».

7. Оценка силовой выносливости мышц брюшного пресса – контрольный тест «Поднимание туловища из положения лёжа на спине».

Методика тестирования: испытуемый принимает исходное положение лёжа на спине на гимнастическом мате, ноги согнуты в коленях, руки сцеплены за головой «в замок». Воспитатель или инструктор фиксирует ступни, прижимая их к полу. По сигналу участник выполняет подъем туловища из исходного положения, касаясь локтями бедер, и таким образом выполняет максимальное количество подъемов за одну минуту.

Метод экспертных оценок

Контроль уровня сформированности двигательных навыков осуществлялся с помощью метода рейтинговой оценки по 5 - балльной шкале на основе качественных показателей бега на 30 м, прыжка в длину и метания мяча. Снижение оценки осуществлялось при наличии ошибок, которые были дифференцированы на три категории:

- грубые (- 1,5 балла);
- существенные (- 1 балл);

- незначительные (- 0,5 балла).

Для фиксации ошибок при выполнении контрольного упражнения использовалась видеосъемка.

Методы математической статистики

Методы математической статистики применялась для обработки данных, полученных в результате исследований.

Определение достоверности различий между значениями осуществлялось с помощью t -критерия Стьюдента, а именно вычислялись следующие значения:

- 1) Среднее арифметическое значение (\bar{X});

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

- 2) Среднеквадратическое отклонение (σ);

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (X_i - \bar{X})^2}{n-1}};$$

- 3) Ошибка среднеарифметического значения (m)

$$m_{\bar{x}} = \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}} \quad \text{при } n < 30 \quad \text{и} \quad m_{\bar{x}} = \frac{\sigma}{\sqrt{n}} \quad \text{при } n > 30$$

- 4) Коэффициент достоверности (t);

$$t = \frac{|M_d|}{\sigma/\sqrt{N}}$$

Результат являлся статистически достоверным, если полученное значение равнялось либо превышало табличное.

2.2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось в период с сентября 2022г по ноябрь 2023г на базе дошкольного образовательного учреждения (ДОУ) № 101 города Тюмени совместно с инструктором по физической культуре Шабалиной Светланой Якубовной.

В экспериментальной работе приняли участие 58 детей старшего дошкольного возраста. Все испытуемые по состоянию здоровья относились к основной медицинской группе. С родителями детей было проведено собрание, на котором были озвучены основные цели и задачи экспериментальной работы и получено письменное согласие на участие детей в исследовании.

В контрольную группу (КГ) были включены – 14 мальчиков и 17 девочек, в экспериментальную – 12 мальчиков и 15 девочек. Контрольная группа занималась в соответствии с ранее принятой программой физического воспитания, разработанной на основе программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы.

В программу экспериментальной группы (ЭГ) были включены разработанные комплексы упражнений, направленные комплексное развитие двигательных координаций и физических способностей. Обучение двигательным действиям осуществлялось на основе дифференцированного подхода с использованием методических приемов, обеспечивающих облегчение условий выполнения упражнений.

В соответствии поставленной целью и задачами, исследование было проведено в три этапа.

Констатирующий этап (июнь 2022г. – сентябрь 2022 г.):

- анализ содержания рабочей программы физического воспитания, реализуемой в дошкольном учреждении;
- исходное тестирование физической и технической подготовленности в КГ и ЭГ;
- разработка комплексов подводящих упражнений для формирования основных двигательных навыков в беге, прыжках и метаниях;

Формирующий этап (сентябрь 2022г. – октябрь 2023г.):

- реализация программы формирования двигательных координаций детей 6 -7 лет.
- итоговое тестирование технической и физической подготовленности контрольной и экспериментальной группы;

Итоговый этап (октябрь 2023г. – ноябрь 2023г.):

- математико-статистическая обработка результатов исследования;
- анализ и интерпретация полученных результатов;
- формулирование выводов и рекомендаций,
- оформление магистерской работы.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. РЕЗУЛЬТАТЫ КОНСТАТИРУЮЩЕГО ЭТАПА ИССЛЕДОВАНИЯ

Диагностика физической подготовленности в условиях образовательного учреждения является основой педагогического контроля, предоставляя возможность для педагога определить эффективность реализуемой программы физического воспитания применительно к каждому воспитаннику ДОУ.

В таблице 2 представлены результаты исходного тестирования физической подготовленности дошкольников.

Таблица 2

Исходные результаты физической подготовленности детей 6–7 лет

(ЭГ: мальчики – n = 12; девочки – n = 15; КГ: мальчики – n = 14; девочки – n = 17)

Контрольные упражнения	Пол	Группа	Статистические показатели		
			X±m	t	p
Бег на 30 м, с	М	ЭГ	8,13±0,2	0,2	>0,05
		КГ	8,2±0,1		
	Д	ЭГ	8,5±0,2	0,6	>0,05
		КГ	8,7±0,27		
Челночный бег 3x10 м, с	М	ЭГ	10,79±0,13	0,6	>0,05
		КГ	10,66±0,17		
	Д	ЭГ	10,83±0,16	0,5	>0,05
		КГ	10,87±0,14		
Смешанное передвижение на 1000 м, с	М	ЭГ	447±18,3	0,2	>0,05
		КГ	444±19,1		
	Д	ЭГ	468,4±14,9	0,3	>0,05
		КГ	463,2±11,1		
Прыжок в длину с места, см	М	ЭГ	112,5±3,8	0,4	>0,05
		КГ	110,3±3,6		
	Д	ЭГ	107,3±2,9	0,3	>0,05
		КГ	105,8±2,96		
Поднимание туловища за 1 мин., кол-во раз	М	ЭГ	18,9±1,14	0,7	>0,05
		КГ	17,5±0,81		
	Д	ЭГ	16,6±0,7	0,1	>0,05
		КГ	15,7±0,9		
Наклон вперед, см	М	ЭГ	2,17±0,61	1,2	>0,05
		КГ	3,29±0,73		
	Д	ЭГ	4,53±0,61	0,5	>0,05
		КГ	5,05±0,74		
Метание мяча в цель, кол-во попаданий	М	ЭГ	0,92±0,23	0,2	>0,05
		КГ	0,86±0,19		

	Д	ЭГ	$0,53 \pm 0,17$	1,2	$>0,05$
		КГ	$0,29 \pm 0,11$		

На начальном этапе исследования физическая подготовленность дошкольников находилась на одном уровне, о чем свидетельствует отсутствие достоверных различий между показателями контрольной и экспериментальной группами ($>0,05$).

При сравнении полученных данных исходного тестирования с нормами комплекса ГТО было отмечено, что от 35 до 53% как мальчиков, так и девочек, справились на золотой знак в тестах, характеризующих скоростно – силовые качества, быстроту, координационные способности в челночном беге за исключением показателей у девочек. При этом установлены затруднения у дошкольников при выполнении нормативов в тестах, направленных на целевую точность, общую выносливость и силовую выносливость мышц пресса. В данных тестах количество дошкольников, которые не справились с испытаниями, составило от 47 до 75% (рис 1 – 2).

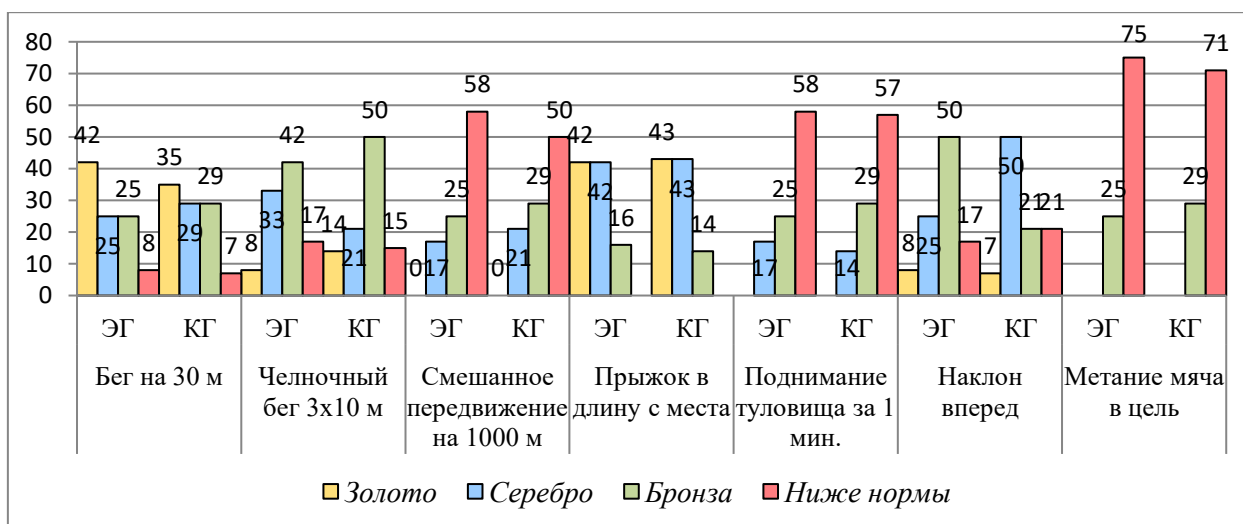


Рис. 1. Результаты выполнения норм комплекса ГТО (%) мальчиками 6-7 лет на констатирующем этапе исследования

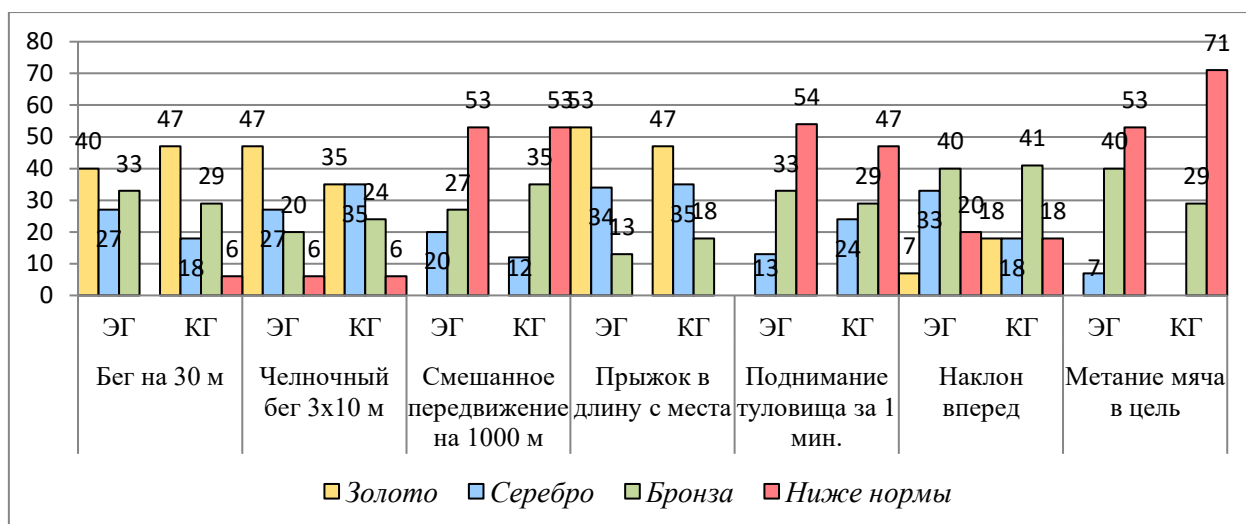


Рис. 2. Результаты выполнения норм комплекса ГТО (%) девочками 6-7 лет на констатирующем этапе исследования

Оценка уровня сформированности двигательных навыков осуществлялась на основе разработанных критериев (таблица 3).

Таблица 3

Критерии оценки качественных показателей двигательных навыков

Фаза двигательного действия	Виды ошибок	Категория ошибки
<i>Прыжок в длину с места</i>		
Исходное положение	Ноги почти прямые, корпус наклонен вперед, руки опущены или сильно отведены назад – вверх	грубая
	Ноги вместе, мало согнуты, руки опущены.	существенная
	Руки отведены назад (отсутствие замаха)	незначительная
Отталкивание	Неполное выпрямление ног	грубая
	Неодновременный толчок обеими ногами	грубая
	Отсутствие согласованных движений рук и ног	существенная
	Отсутствие или неполная амплитуда взмаха	существенная
Полетная фаза	Отсутствие группировки (колени ниже таза)	существенная
	Плечи наклонены вперед	существенная
	Ноги недостаточно выносятся вперед	существенная
Приземление	Приземление на прямые ноги	грубая
	Неодновременная постановка стоп, отсутствие параллельности	существенная
	Потеря равновесия с падением назад	существенная
	Потеря равновесия с падением вперед	незначительная
	Руки остаются сзади, приземление на всю стопу, сохранение равновесия	незначительная
<i>Бег на 30 м</i>		
Исходное положение	Большое расстояние между впереди и сзади стоящей ногой, стопа сзади стоящей ноги развернута наружу	незначительная

при старте	Вперед выведена рука, одноименная толчковой ноге	незначительная
	Голова поднята, вертикальное положение туловища	незначительная
Бег по дистанции	Постановка ноги с пятки, неполное выпрямление опорной ноги в момент отталкивания	грубая
	При постановке ноги разворот стоп носками наружу; боковое раскачивание туловища (постановка стоп в беге по двум линиям); значительный наклон туловища вперед или назад.	существенная
	Напряженность в работе рук; несогласованные движения рук и ног, руки опущены.	существенная
	Непрямолинейный бег, значительные отклонения от заданного направления вправо или влево	незначительная
	Эпизодические несогласованные движения рук и ног; движения одной рукой перед собой в боковом направлении	незначительная
	Метание мяча	
Исходное положение	Рука с мячом над плечом, не отводится в замахе	существенная
	При замахе плечи и рука со снарядом не находятся в одной плоскости	существенная
	Постановка вперед ноги, одноименной метаемой руке	незначительная
	Маховая рука опущена, не участвует в замахе	незначительная
Финальное усилие	При метании пронос мяча сбоку от линии плеча (через сторону)	существенная
	В момент броска локоть опущен вниз	существенная
	Наклон вперед в момент выпуска мяча	существенная
	Сгибание левой ноги в коленном суставе в финальном усилии; разворот стопы впереди стоящей ноги вовнутрь	незначительная

В таблице 4 представлены исходные результаты педагогического наблюдения за техникой выполнения упражнений.

Таблица 4

Исходные результаты двигательной подготовленности детей 6–7 лет
(ЭГ: мальчики – n = 12; девочки – n = 15; КГ: мальчики – n = 14; девочки – n = 17)

Тест	Пол	Группа	Оценка $X \pm m$	Количество ошибок	Соотношение ошибок (%)		
					Грубые	Существенные	Незначительные
Бег 30 м	М	ЭГ	2,83±0,14	64	5,6	55	39,4
		КГ	2,91±0,11	59	6,4	49	44,6
	Д	ЭГ	2,95±0,39	35	10,8	42,7	46,5

		КГ	3,1±0,62	54	10,5	39	50,5
Прыжок в длину с места	М	ЭГ	2,52±0,23	41	49,2	34,4	16,4
		КГ	2,63±0,41	38	51,3	29,2	19,5
	Д	ЭГ	2,41±0,29	30	52,5	25	22,5
		КГ	2,57±0,1	43	45	27,8	27,2
Метание мяча в цель	М	ЭГ	2,45±0,12	66	12,9	34,6	52,6
		КГ	2,51±1,2	61	14,5	35,5	50
	Д	ЭГ	2,63±0,42	37	16,2	29,3	54,5
		КГ	2,71±0,71	50	15,3	27	57,7

Установлено, что наиболее высокий уровень в технике выполнения двигательного действия был продемонстрирован в беге, где средняя оценка составила 2,9 у мальчиков и 3,1 у девочек. При этом доля грубых ошибок в технике выполнения варьировалась от 6 до 10%. Аналогичные результаты были отмечены при оценке прыжка и метании мяча на точность. Максимальное количество грубых ошибок было зафиксировано в прыжке в длину с места: 51% у мальчиков и 52% у девочек.

В процессе выполнения двигательных действий старшими дошкольниками были зафиксированы следующие наиболее распространенные технические ошибки.

1. В беге:

- при старте занимает неправильное исходное положение;
- в момент отталкивания не выпрямляет опорную ногу;
- постановку ноги выполняет с пятки;
- разворачивает голову в сторону соперника;
- производит боковое раскачивание туловища;
- разворачивает стопы носками наружу.

2. В прыжке:

- занимает неправильное исходное положение при отталкивании;
- выполняет неодновременный толчок обеими ногами;
- не группируется перед приземлением;
- выполняет приземление на прямые ноги;
- выполняет непараллельную постановку стоп;

- теряет равновесие при приземлении.

3. В метании:

- в исходном положении неправильно расставлены ноги;
- выносит руку с мячом над плечом и не отводит в замах;
- отпускает маховую руку;
- в момент броска локоть опускает вниз;
- сгибает левую ногу в коленном суставе в финальной фазе;
- выполняет наклон вперед в момент выпуска мяча;
- разворачивает стопы впереди стоящей ноги вовнутрь.

3.2 МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КООРДИНАЦИЙ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Дошкольное комплексное физическое воспитание базируется на общих принципах физического воспитания, при этом из специфических принципов можно отметить:

1. Принцип комплексного развития физического воспитания.
2. Принцип гетерохронного и синхронного развития функционально – двигательных способностей, физических качеств, двигательных навыков.
3. Принцип последовательно-расчлененного развития двигательных действий.
4. Принцип многоборно-видового обучения двигательным умениям и навыкам.
5. Принцип прогрессирующего переноса безупречных простых двигательных навыков на сложные и самообразование навыков.
6. Принцип опережающего развития управления движениями при становлении двигательной функции.

С учётом полученных данных предварительного исследования была разработана структура занятий по комплексному развитию двигательных координаций и двигательных способностей старших дошкольников (табл. 5).

Таблица 5

Планирование форм и средств физического воспитания старших дошкольников в режиме ДОУ

Формы /средства	Дни занятий																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ УРОЧНОГО ТИПА																				
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Беговые упражнения																				
Бег в узком коридоре	+																			
Бег по коридору с поперечно уложенными внутри него лучинками на расстоянии короткого, среднего, длинного бегового шага		+																		
Бег через медболы			+																	
Прыжковые упражнения																				
Прыжки на месте (с подтягиванием колен, с поворотом на 90гр., вверх из приседа)						+														
Прыжки на двух ногах через барьеры высотой 15 см								+												
Прыжки через препятствие в длину, отталкиваясь двумя ногами										+										
Метания																				
имитационные упражнения с использованием ориентиров											+									
метание в цель с различного расстояния													+							
Задания с элементами соревнования																				
эстафеты с бегом						+		+		+							+			
эстафеты с прыжками											+		+			+			+	
метание в цель	+		+		+															+
Подвижные игры																				
игры с бегом												+		+		+				
игры с прыжками	+		+		+															
игры с метаниями						+		+		+										
УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА																				
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры																				
Игры с бегом	+					+						+					+			
Игры с прыжками			+					+					+						+	
Полоса препятствий					+					+					+					+
Оздоровительные пробежки																				
Бег в сочетании с ходьбой на 300-800м		+						+					+					+		
С использованием простейших тренажёров				+					+					+						+
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ																				
Подвижные игры с низкой интенсивностью	+					+						+					+			
Общеразвивающие упражнения		+						+				+						+		
Общеразвивающие упражнения под стихотворное/музыкальное сопровождение			+					+					+						+	
Дидактические игры в движении				+					+					+						+
С использованием танцевальных					+					+					+					+

движений																				
ПРОГУЛКИ																				
Подвижные игры (с 80% интенсивностью)	+		+		+	+		+		+	+		+		+	+		+		+
Игровые задания с элементами спортивных игр		+		+			+		+			+		+			+		+	

В экспериментальной группе были включены упражнения, направленные на комплексное развитие физических качеств и формирование двигательных координаций. С целью устойчивого следового эффекта систематически использовались упражнения с бегом, прыжками и метаниями.

Подводящие упражнения для бега:

- в медленной ходьбе по сигналу сделать ускорение, по второму сигналу прекратить бег и перейти на ходьбу;
- бег с изменением направления движения по сигналу;
- бег 10 м по коридору шириной 50 см длиной;
- бег по коридору с поперечно уложенными внутри него на расстоянии 80 – 90 см лучинками.

Подводящие упражнения для прыжка в длину:

- прыжки на месте: с подтягиванием колен, с поворотом на 90гр., вверх из приседа, то же из полуприседа;
- прыжки (5-6) на двух ногах через барьеры высотой 15 см;
- прыжок через препятствие в длину, отталкиваясь двумя ногами;
- запрыгивание на опору высотой 25-30 см;
- прыжки по отметкам с использованием координационной лестницы.

Подводящие упражнения для метания малого мяча:

- и.п. – стоя на расстоянии 10см правым боком возле натянутого полотна, левая нога впереди, правая сзади, носком наружу; правая рука с мячом отведена в замах, левая перед грудью, плечи развернуты вправо. Имитация броска с проносом мяча над плечом на уровне головы;
- то же, с метанием в мишень диаметром 90 см, расположенную на высоте 200 см.

- метание в мишень диаметром 70 см, расположенную на высоте 160см с расстояния 2 м из и.п. – левая нога впереди, правая сзади, носком наружу; правая рука с мячом, согнутая в локтевом суставе, над плечом на уровне головы; левая рука перед грудью;
- то же, но метание с расстояния 3 м в мишень диаметром 80 см, расположенную на высоте 170см;
- метание с расстояния 4 м в мишень диаметром 80 см, расположенную на высоте 180см из и.п. – левая нога впереди, правая сзади, носком наружу; правая рука с мячом отведена в замах, левая перед грудью, плечи развернуты вправо;
- то же, но метание с расстояния 5 м в мишень диаметром 90 см, расположенную на высоте 190 см;
- то же, но метание с расстояния 6 м в мишень диаметром 90 см, расположенную на высоте 200 см;
- метание в горизонтальные и вертикальные цели;
- бросок мяча из-за головы в стену с расстояния 4-5 м с ловлей 2 руками после отскока от пола;
- бросок мяча из-за головы в стену с расстояния 2 м с ловлей 2 руками.

В качестве основного методического приема на физкультурных занятиях использовалось облегчение условий выполнения упражнения (облегчается вес снаряда, используются зрительные ориентиры, снижается скорость выполнения и пр.). Применение имитационных упражнений на основе основных опорных точек способствовали формированию правильной техники отталкивания в прыжках, стартовому положению в беге и финальным усилиям в метании мяча.

Прямолинейный бег у детей формировался с помощью бега в узком коридоре; навык выпрямления опорной ноги и подъем бедра маховой ноги формировался через бег с преодолением препятствий (мячи с диаметром 14 см) на расстоянии длины шага. Одной из задач при обучении метательных

движений явилось отведение руки с мячом в замах назад на уровне плеча. При подавлении перекрестной координации в прыжках с места предлагались прыжки вверх с последующим доставанием рукой ориентира с постепенным продвижением вперед-вверх. Запрыгивания на опору способствовали формированию группировки в полетной фазе прыжка. С помощью прыжков в длину через расставленные препятствия (легкие барьеры и т.д.) регулировалась траектория прыжка.

С целью закрепления освоенных двигательных навыков применялись подвижные игры и двигательные задания с элементами соревнования, которые включались как в физкультурные занятия урочного типа, так и малые формы занятий физкультурной деятельностью.

Упражнения с бегом

- *с изменением направления:* с изменением направления по сигналу, «змейкой», по кругу, обегая предметы, в колонне (по одному, по двое).

- *разными способами:* на носках, с высоким подниманием колен, выбрасывая прямые ноги вперед, с захлестыванием голени назад;

- *по размеченным участкам дорожки:* коридору (шириной от 50 до 30 см), с поперечно уложенными внутри него лучинками (расстояние между ними 80 – 90 см), с преодолением препятствий;

- *разным шагом:* с разметками на короткий (45 – 50 см), средний (80-90), длинный шаг (100-110 см), то же с чередованием, без разметки.

- *с изменением скорости:* с различной скоростью 2-3 минуты, в среднем темпе (до 300м.), быстром темпе (30м), на перегонки (от 25м), с чередованием темпа, с переходом на ходьбу;

- *из разных исходных положений:* сед, сед по-турецки, лёжа на спине, спиной к направлению движения и т.д.

Упражнения с прыжками

- *через скакалку:* на месте (с поворотами), с продвижением (вперед и назад), на одной, на двух ногах (правой и левой), через разную длину

скакалки (короткую, длинную), в различном темпе (медленно, быстро, чередуя темп, под звуковые сигналы).

- *в длину с места*: на месте (с поворотами), на одной, на обеих ногах (правой, левой, с чередованием), стоя боком к приземлению, с продвижением (по ориентирам расположенным один от другого на расстоянии 50–80 см), в различном темпе (медленно, быстро, чередуя темп, под звуковые сигналы).

- *в длину с разбега*: произвольные с приземлением на обе ноги, через веревочку (10 – 15 см), через полосу (шириной 90-110), с установленной зоной отталкивания (шириной от 80 до 40 см), с короткого разбега, напрыгивая на мягкие препятствия.

- *с высоты*: произвольные прыжки с высоты 50 см, с точным приземлением на маты, с точным приземлением в квадрат 30 см.

- *в высоту*: на различную высоту (20 – 40 см), различными способами (с разбега, с нескольких шагов, с места) с определённого места отталкивания.

Бросание, ловля, метание мяча

- *бросание*: в разном направлении (вверх, о землю), разных размеров, с последующей ловлей, с хлопком, с поворотом, одной или двумя руками

- *перебрасывание*: на разное расстояние, через верёвку (высота 2-3 м), двумя руками, одной рукой (правой, левой), разными способами (снизу, из-за головы, от груди), с разным весом мяча;

- *отбивание*: на месте и в движении, в разных направлениях (вправо, влево, с обводкой предметов);

- *метание на точность*: с различного расстояния (от 2 до 6 м), в горизонтальные и вертикальные цели на различной высоте (от 2 до 3 м), из разных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в движущиеся цели, с разным весом мяча, одной рукой (правой, левой);

- *катание мяча*: на разное расстояние, с разным весом мяча, двумя руками, одной рукой (правой, левой).

Подвижные игры с бегом на развитие быстроты: «Коршун и насадка», «Полоса препятствий», «Быстро возьми, быстро положи», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Спасатели спешат на помощь», «Будущие защитники Родины», «Горелки», «Два Мороза», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Чье звено скорее соберется?», «Перемени предмет», «Пожарные на учении», «Догони свою пару», «Моряки», «Краски», «Жмурки».

Подвижные игры с прыжками: «Лягушки и Аист», «Не попадись!», «Волк во рву».

Подвижные игры с метанием и ловлей на развитие ловкости и силы: «Ловишки с мячом», «Стоп», «Кого назвали, тот ловит мяч», «Кто самый меткий?».

Двигательные задания с элементами соревнования

- эстафеты с бегом на дистанцию 20 м:

1. Из положения высокого старта бег по коридору различной шириной (от 60 до 40 см) - оббежать конус - обратно бег с ускорением.

2. Из положения высокого старта бег по коридору (шириной 50 см) с поперечно уложенными лучинками расположенными на расстоянии короткого (45 – 50 см), среднего (80 – 90 см) и длинного (100 – 110 см) бегового шага – оббежать конус – обратно бег с ускорением.

3. Из положения высокого старта бег через медболы (расположенные через каждые 3–4 шага) - оббежать конус - обратно бег с ускорением.

4. Из положения высокого старта бег по коридору (шириной 30 - 40 см) различными способами (на носках, с высоким подниманием бедра и др.) - оббежать конус - обратно бег с ускорением

5. Бег с ускорением из различных исходных положений (упор присев, упор лежа и др.) - оббежать конус - обратно бег с ускорением.

- эстафеты с прыжками на дистанцию 10-15 м:

1. Произвольные прыжки различным способом (на одной ноге, на обеих ногах) – возле конуса три прыжка на месте с хлопком - обратно бег с прыжками.

2. Прыжки через мягкие барьеры высотой 10-15 см на двух ногах – возле конуса три прыжка на месте с фиксируемым положением рук (на пояс, вниз, к плечам и др.) - обратно бег с прыжками.

3. Прыжки на двух ногах по разметкам на расстоянии 50 – 80 см – возле конуса прыжок на месте с поворотом на 180 гр. – обратно прыжками с ноги на ногу.

4. Прыжки с чередованием на двух ногах, на одной ноге, стоя боком (правым, левым) к приземлению с использованием координационной лестницы - обратно возвращаться подскоками.

5. Прыжки через скакалку различными способами (на двух, на одной, с одной на другую) – оббежать конус – обратно бег с ускорением.

- эстафеты с мячом:

1. Прокатывание мяча двумя, одной рукой по прямой – бросок двумя руками различным способом (снизу, от груди, из-за головы) в стену с последующей ловлей двумя руками – обратно бег с мячом в руках.

2. Обводка конусов с прокатыванием мяча одной рукой – бросок одной рукой в стену с последующей ловлей – обратно прыжками на двух ногах с мячом в руках.

3. Отбивание мяча одной рукой (правой, левой) по прямой – бросок двумя руками в квадратную мишень с последующей ловлей двумя руками – обратно прыжками на двух ногах с мячом в руках.

4. Обводка конусов с отбиванием мяча одной рукой (правой, левой) – бросок – бросок мяча в квадратную мишень с различного расстояния с последующей ловлей двумя руками - обратно прыжками на двух ногах, зажав мяч между ногами.

5. Из положения высокого старта бег по прямой – метание теннисного мяча в мишень по мере усложнения с различного расстояния (от 2 до 6 м), диаметра и высоты (от 2 до 3 м) мишени – обратно прыжками на одной ноге.

3.3. РЕЗУЛЬТАТЫ ФОРМИРУЮЩЕГО ЭТАПА ИССЛЕДОВАНИЯ

Результативность предложенной методики определялась по результатам итогового тестирования. Данные испытания, проведённые в конце исследования, позволили оценить динамику изменения уровня сформированности показателей двигательных навыков и физической подготовленности у испытуемых в двух исследуемых группах.

Результаты двигательной подготовленности старших дошкольников представлены в таблице 6.

Таблица 6

Итоговые результаты двигательной подготовленности детей 6–7 лет

(ЭГ: мальчики – n = 12; девочки – n = 15; КГ: мальчики – n = 14; девочки – n = 17)

Тест	Пол	Группа	Оценка $X \pm m$	Количество ошибок	Соотношение ошибок (%)		
					Грубые	Существенные	Незначительные
Бег 30 м	М	ЭГ	3,61±0,21	48	4,7	27,8	67,5
		КГ	3,1±0,38	55	6,4	47,6	46
	Д	ЭГ	3,73±0,02	27	12,3	38,2	49,5
		КГ	3,01±0,24	51	8,3	39	52,7
Прыжок в длину с места	М	ЭГ	3,22±0,01	35	27,5	46,2	26,3
		КГ	2,85±0,13	36	49,5	29	21,5
	Д	ЭГ	3,25±0,17	24	31,3	43,2	25,5
		КГ	2,71±0,53	41	43	26,8	30,2
Метание мяча в цель	М	ЭГ	3,2±0,2	31	6,8	55,8	37,4
		КГ	2,73±0,4	56	12,3	40,4	47,3
	Д	ЭГ	3,38±0,32	30	13,2	36,2	50,6
		КГ	2,91±0,3	46	14,5	33	52,5

Наиболее высокая оценка за технику выполнения упражнений была продемонстрирована дошкольниками в беге, где максимальный балл составил 3,7 в экспериментальной группе и 3,1 в контрольной группе. Схожие результаты были получены при оценке прыжковых и метательных движений, где среднее значение варьировалось от 3,2 до 3,4 баллов в экспериментальной группе и от 2,7 до 2,9 баллов в контрольной группе.

За время исследования средняя оценка в технике выполнения упражнений у мальчиков повысилась: в беге - на 24,2% (ЭГ) и 6,3% (КГ); в прыжках - на 24,4% (ЭГ) и 8% (КГ); в метаниях – на 26,5 и 8,4% соответственно.

У девочек аналогичный прирост составил: в беге – 23,4% (ЭГ) и 2,9% (КГ); в прыжках – 29,7% (ЭГ) и 7,7% (КГ); в метаниях – 25% (ЭГ) и 7,1% (КГ) (рис. 3).

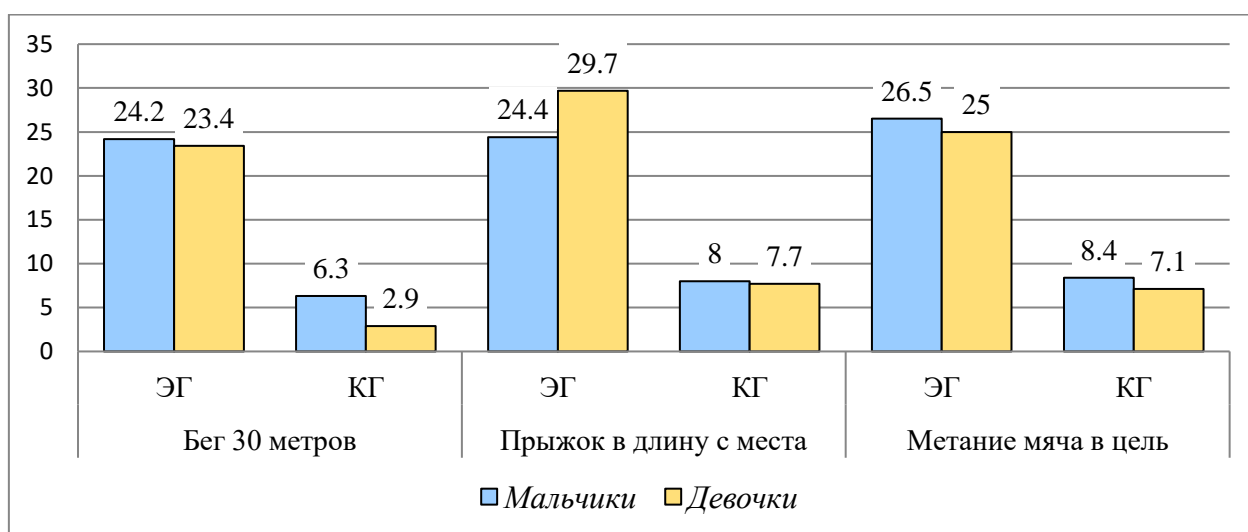


Рис. 3 Прирост уровня сформированности двигательных навыков у старших дошкольников за время исследования

Показатели двигательной подготовленности в двух исследуемых группах также выявили положительную динамику за счет уменьшения общего количества ошибок и снижения ошибок из категории грубых.

Так у мальчиков общее количество допущенных ошибок сократилось в экспериментальной группе на 34% и на 7% в контрольной группе, при уменьшении доли грубых ошибок на 42% и 5,5% соответственно (рис. 4).

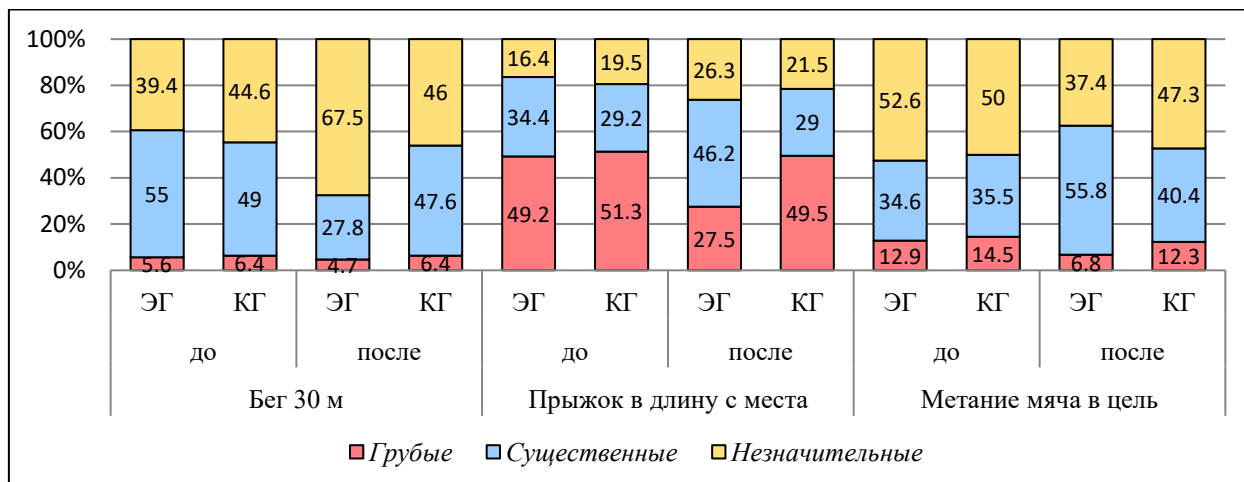


Рис. 4. Соотношение ошибок, допущенных мальчиками 6-7 лет в технике двигательных действий за время исследования

У девочек общее количество допущенных ошибок сократилось на 20,6% в экспериментальной группе и на 6% в контрольной группе. Количество грубых ошибок уменьшилось на 28,6% и 7,1% соответственно (рис. 5).

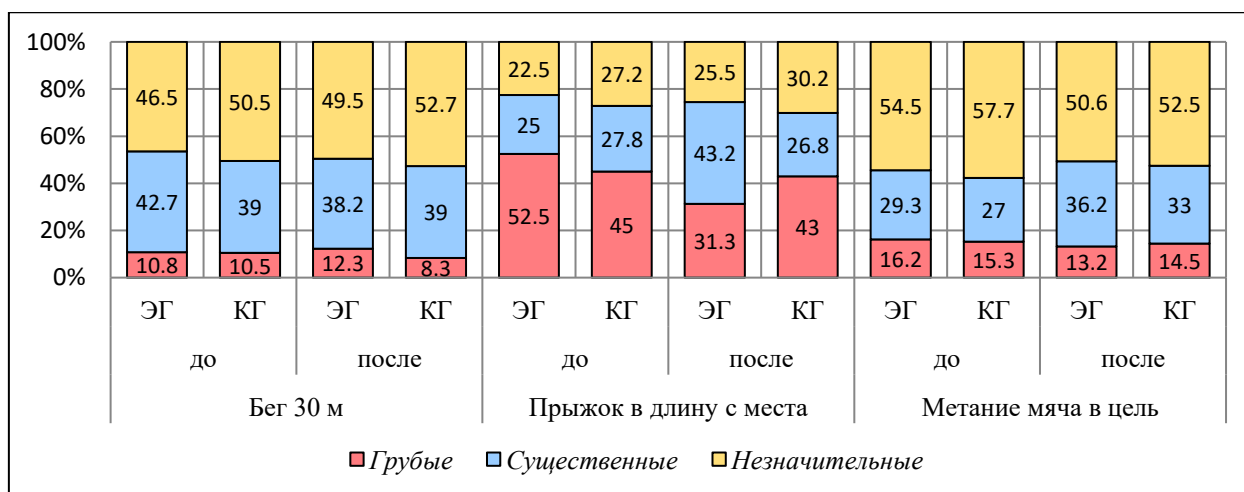


Рис. 5. Соотношение ошибок, допущенных девочками 6-7 лет в технике двигательных действий за время исследования

Сравнение результатов итогового тестирования физической подготовленности старших дошкольников контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице 7.

Итоговые результаты физической подготовленности детей 6–7 лет

(ЭГ: мальчики – n = 12; девочки – n = 15; КГ: мальчики – n = 14; девочки – n = 17)

Контрольные упражнения	Пол	Группа	Статистические показатели		
			X±m	t	p
Бег на 30 м, с	М	ЭГ	7,8±0,18	2,9	<0,01
		КГ	8,07±0,14		
	Д	ЭГ	8,2±0,2	3,2	<0,01
		КГ	8,5±0,22		
Челночный бег 3x10 м, с	М	ЭГ	10,38±0,15	2,4	<0,05
		КГ	10,49±0,1		
	Д	ЭГ	10,55±0,17	2,6	<0,05
		КГ	10,72±0,15		
Смешанное передвижение на 1000 м, с	М	ЭГ	582±50,7	1,6	<0,05
		КГ	475±38,43		
	Д	ЭГ	520±33,3	1,8	<0,05
		КГ	441±29,1		
Прыжок в длину с места, см	М	ЭГ	121,3±2,9	2,4	<0,05
		КГ	117,5±2,4		
	Д	ЭГ	114,3±2,8	2,9	<0,01
		КГ	108,8±2,7		
Поднимание туловища за 1 мин., кол-во раз	М	ЭГ	14,33±0,7	1,3	>0,05
		КГ	12,43±0,6		
	Д	ЭГ	11,93±0,47	1,6	>0,05
		КГ	10,5±0,43		
Наклон вперед, см	М	ЭГ	2,7±0,7	1,4	>0,05
		КГ	3,5±0,71		
	Д	ЭГ	5,4±0,6	1,8	>0,05
		КГ	5,7±0,8		
Метание мяча в цель, кол-во попаданий	М	ЭГ	2,7±0,28	3,2	<0,01
		КГ	1,64±0,17		
	Д	ЭГ	1,73±0,21	3,4	<0,01
		КГ	0,59±0,14		

Достоверные различия среднегрупповых результатов экспериментальной и контрольной групп зафиксированы как у мальчиков так и у девочек в пяти тестах из семи ($p < 0,05-0,01$). Исключение составили результаты контрольных упражнений у мальчиков в гибкости, силовой выносливости мышц пресса и общей выносливости.

Как видно из данных, представленных на рис. 6-12, прослеживаются положительные сдвиги количественных показателей как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Между тем прирост показателей в экспериментальной группе носит более выраженный характер.

Так, в беге на 30 метров время преодоления дистанции дошкольниками экспериментальной группы сократилось на 0,33 сек (4,1%) у мальчиков и на 0,3 сек (3,6%) у девочек. В контрольной группе прирост составил до 0,3 сек (2,5%) (рис.6).

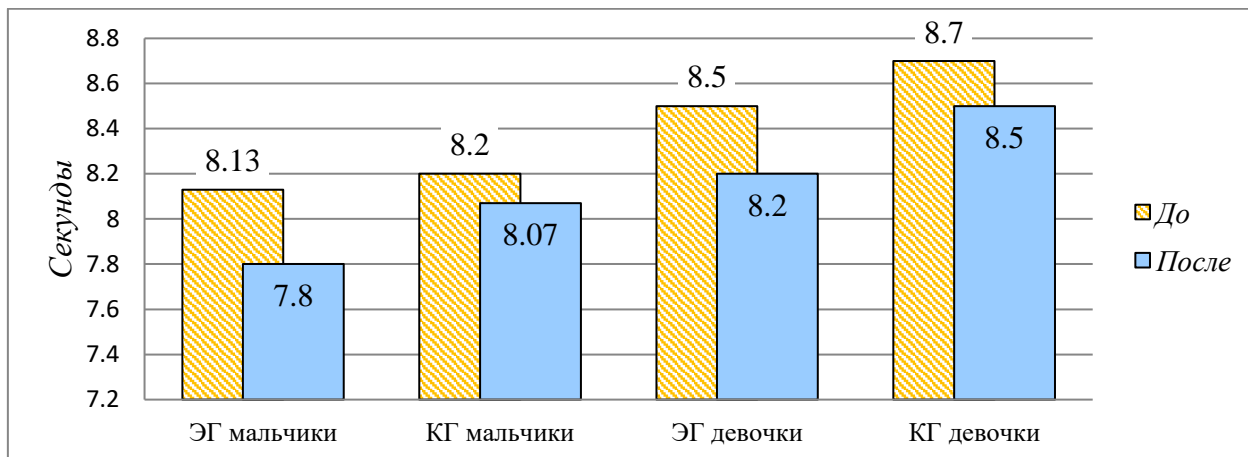


Рис. 6. Динамика изменения показателей в тесте «Бег 30 метров» за время исследования

В челночном беге результаты улучшились: в ЭГ – на 0,41 сек (3,9%) у мальчиков и на 0,28 сек (2,6%) у девочек; в КГ – на 0,17 сек (1,6%) и 0,15 сек (1,4%) соответственно (рис. 7).

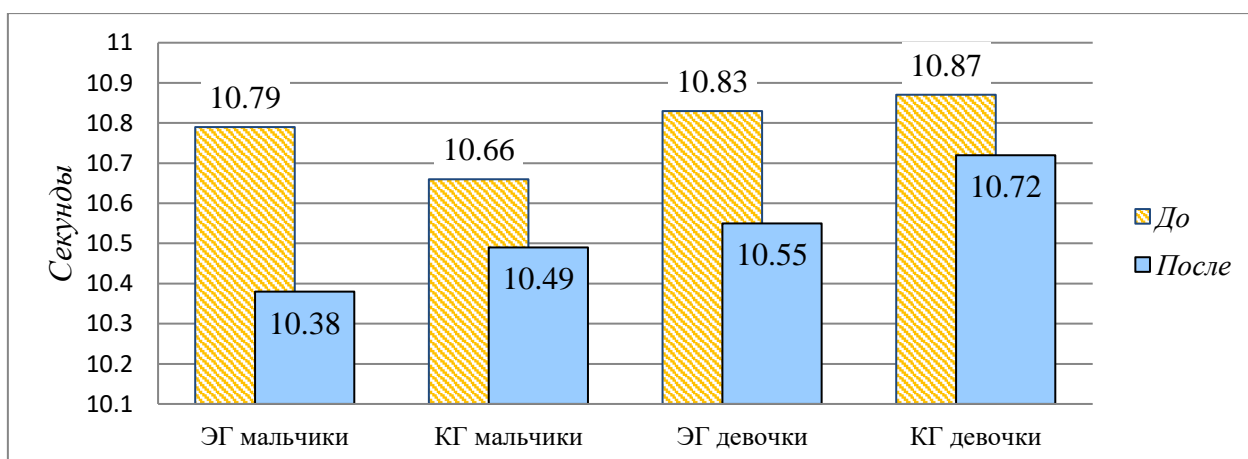


Рис. 7. Динамика изменения показателей в тесте «Челночный бег 3x10» за время исследования

В смешанном передвижении на 1000 метров результаты улучшились среди мальчиков: в ЭГ – на 17 сек (3,9 %); в КГ – на 9 сек (2%). Среди девочек прирост составил: в ЭГ – 18 сек (3,9%); в КГ – 5 сек (1%) (рис. 8).

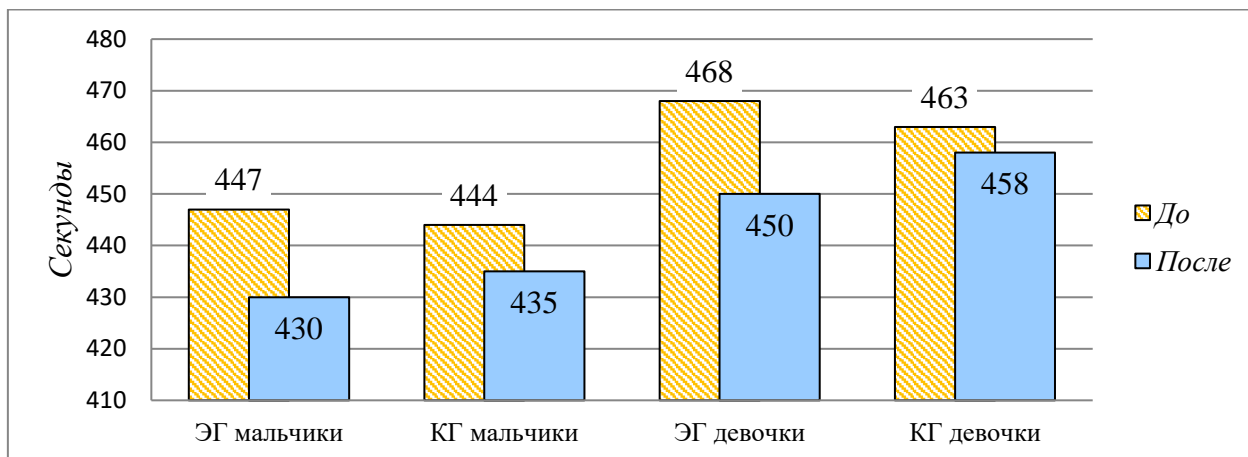


Рис. 8. Динамика изменения показателей в тесте «Смешанное передвижение на 1000 метров» за время исследования

Средние показатели в тесте «Прыжок в длину с места» у мальчиков улучшились на 8 см (7,5%) в ЭГ и на 7,2 см (5,8%) в КГ. Среди девочек результаты выросли: в ЭГ – на 7 см (6,3%); в КГ – на 3 см (3,5%) (рис. 9).

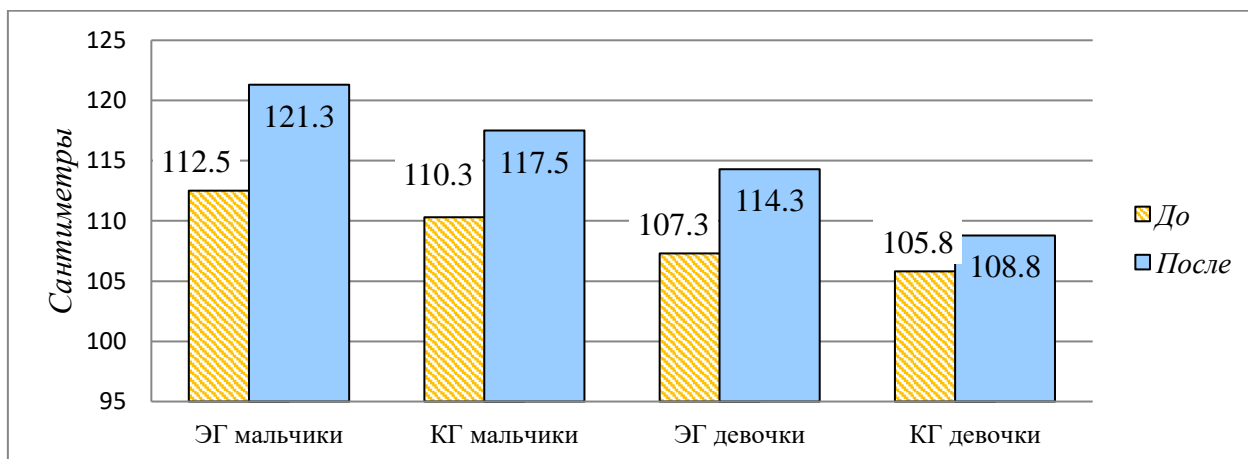


Рис. 9. Динамика изменения показателей в тесте «Прыжок в длину с места» за время исследования

В тесте на поднимание туловища из положения лежа в экспериментальной и контрольной группах отмечены аналогичные результаты, где прирост составил от 2,2 до 2,8 раз (от 10% до 12%) (рис. 10).

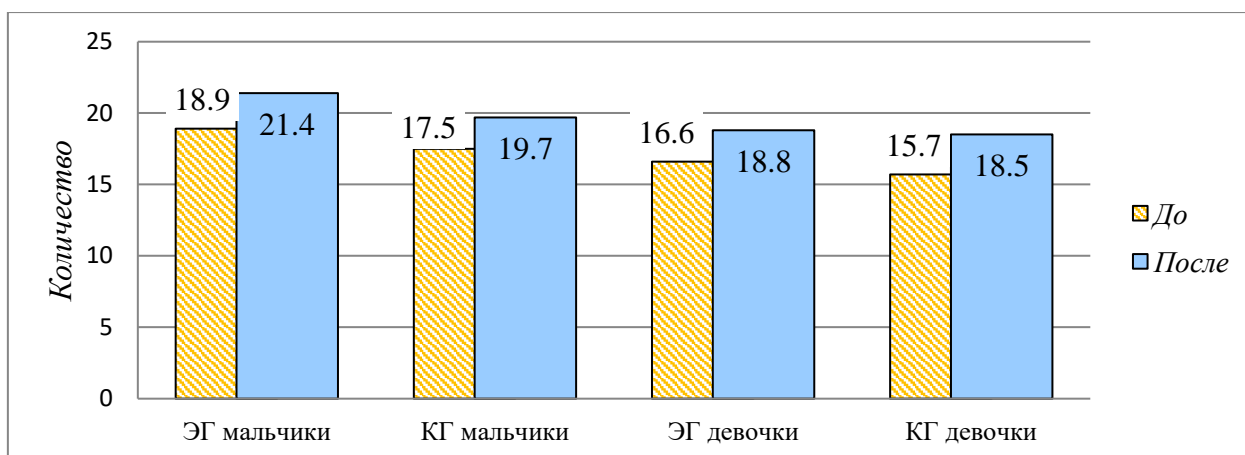


Рис. 10. Динамика изменения показателей в тесте «Поднимание туловища из положения лежа» за время исследования

В тесте на оценку гибкости, прирост в экспериментальной группе составил: 0,53 см (21,8%) у мальчиков и 0,21 см (18,6%) у девочек. В контрольной группе результаты улучшились до 0,65 см (13,1%) (рис. 11).

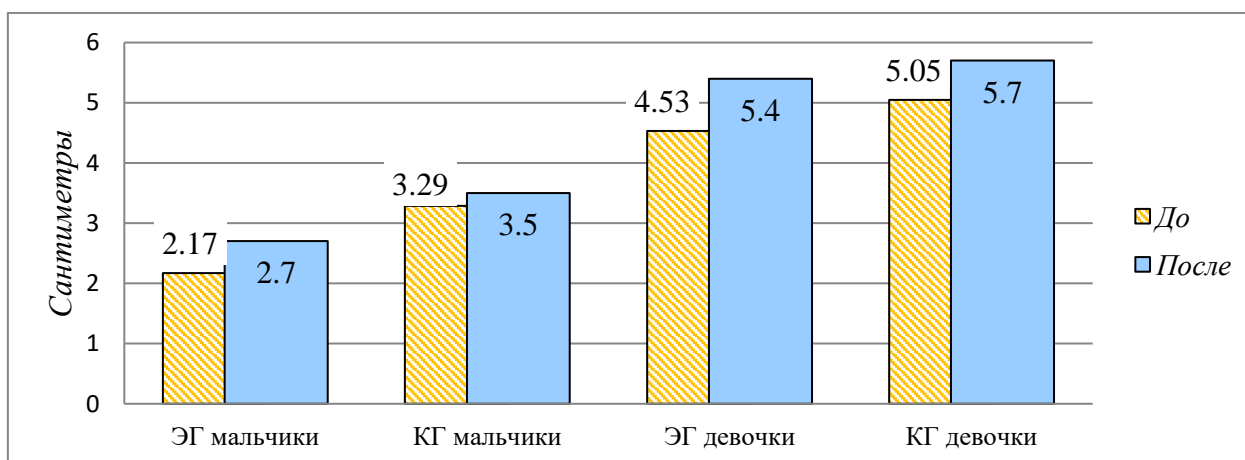


Рис. 11. Динамика изменения показателей в тесте «Наклон вперед» за время исследования

В целевой точности прирост средних результатов составил: в ЭГ – 1,78 раз (98,3%) у мальчиков и 1,2 раза (106,2%) у девочек; в КГ – 0,78 раз (23,9%) и 0,3 раза (53,2%) соответственно (рис. 12).

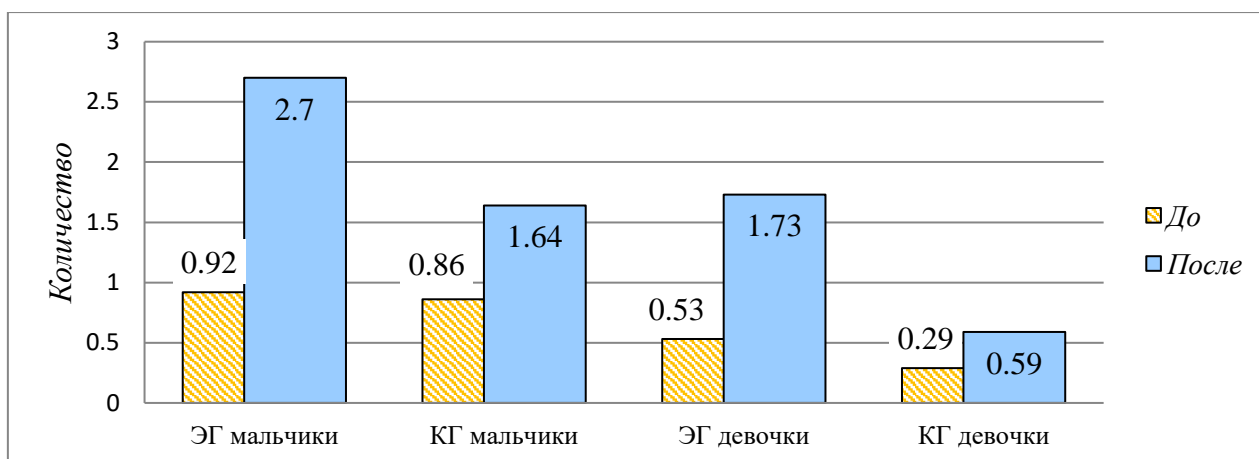


Рис. 12. Динамика изменения показателей в тесте «Метание на точность» за время исследования

Высокий прирост в метании на точность можно объяснить низкими исходными показателями в данном упражнении.

Сравнение итоговых результатов с нормами комплекса ГТО показало, что произошли положительные сдвиги за счет сокращения числа дошкольников, не справившихся с нормативными требованиями (рис. 13 – 14).

Снижение количества результатов ниже нормы среди мальчиков составило: в экспериментальной группе - 85%; в контрольной группе - 71%. В тестах, характеризующие быстроту, скоростно- силовые качества, силовую выносливость мышц живота и координационные способности (челночный бег) в экспериментальной группе все мальчики успешно справились с испытаниями. В контрольной группе число дошкольников справившихся с установленными нормативами составило от 50% до 93% (рис. 13).

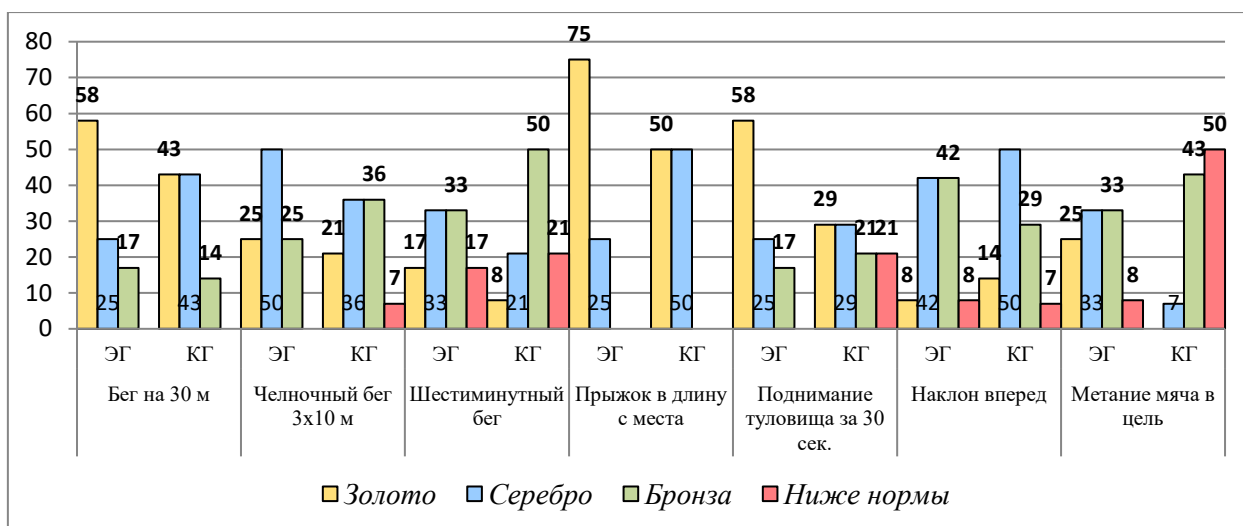


Рис. 13. Результаты выполнения норм комплекса ГТО (%) мальчиками 6-7 лет на формирующем этапе исследования

Среди девочек количество результатов, не соответствующих нормам комплекса ГТО сократилось на 89% в экспериментальной группе и на 48,7% в контрольной группе. В экспериментальной группе по четырем тестам из семи (бег по прямой, челночный бег, смешанное передвижение, прыжок в длину) все девочки успешно справились с испытаниями. В контрольной группе смогли выполнить нормативы от 53% до 94% девочек (рис. 14).

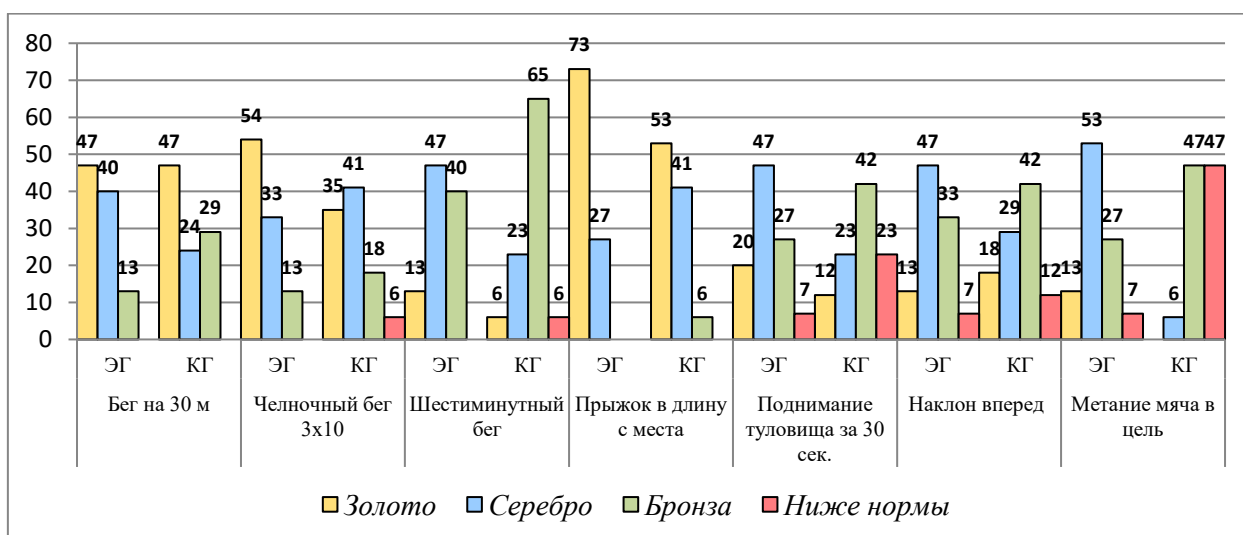


Рис. 14. Результаты выполнения норм комплекса ГТО (%) девочками 6-7 лет на формирующем этапе исследования

Таким образом, по результатам исследования установлено, что предложенная методика сопряженного развития физических способностей и двигательных координаций позволила на достоверном уровне повысить показатели физической подготовленности детей 6-7 лет. Обучение двигательным действиям на основе дифференцированного подхода с использованием методических приемов, обеспечивающих облегчение условий выполнения упражнений, способствовало повышению у старших дошкольников уровня сформированности двигательных навыков в беге, прыжках и метаниях, что в целом свидетельствует о подтверждении выдвинутой гипотезы.

ВЫВОДЫ

1. Теоретический анализ данных литературных источников свидетельствует о том, что высокий уровень физической подготовленности старших дошкольников является одним из условий их успешной адаптации в начальной школе. Развитие физических качеств зависит от многих факторов, в числе которых одним из важнейших является степень сформированности основных двигательных координаций.

2. Использование разработанной методики обучения двигательным действиям позволило у детей экспериментальной группы повысить уровень сформированности базовых навыков в беге, прыжках и метаниях. Средняя оценка за технику выполнения двигательного действия у мальчиков повысилась на 21,1%; у девочек - на 22,9%. В контрольной группе аналогичные показатели улучшились на 7,6% у мальчиков и на 3% у девочек.

3. По результатам анализа динамики развития физических способностей старших дошкольников установлено, что средний прирост показателей за время исследования в экспериментальной группе составил от 4% в челночном беге до 98% в метании в цель у мальчиков и от 3% в челночном беге до 106% в целевой точности у девочек. В контрольной группе значения улучшились от 2% в смешанном передвижении на 1000 м до 24% метании в цель у мальчиков и от 2% в беге на выносливость до 53% в метании у девочек.

4. Повышение уровня физической подготовленности старших дошкольников экспериментальной группы подтверждено сравнением полученных результатов в нормативными требованиями ВФСК ГТО первой степени. К окончанию исследования в экспериментальной группе выявлено сокращение результатов ниже нормативных требований комплекса ГТО: у мальчиков - на 85%; у девочек на 89%. В контрольной группе аналогичные значения уменьшились на 71% и на 48,7% соответственно.

5. По результатам исследования установлено, что предложенная методика сопряженного развития физических способностей и двигательных координаций позволила на достоверном уровне повысить показатели физической подготовленности детей 6-7 лет. Обучение двигательным действиям на основе дифференцированного подхода с использованием методических приемов, обеспечивающих облегчение условий выполнения упражнений, способствовало повышению у старших дошкольников уровня сформированности двигательных навыков в беге, прыжках и метаниях, что в целом свидетельствует о подтверждении выдвинутой гипотезы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агеева М. С. Чирлидинг в адаптивном физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.С. Агеева. – Волгоград, 2021. – 24 с.
2. Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития : монография / И. А. Аршавский. – М. : Наука, 1982. – 270 с. – С. 43–55.
3. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
4. Банникова Т. А. Технологические основания физкультурной тренировки старших дошкольников / Т. А. Банникова, В. П. Стрельцов // Физическая культура. – № 4, 2003. – С. 20–23.
5. Бармин Г. В. Блоки тренерских заданий в программе физического воспитания дошкольников / Г. В. Бармин, Б. К. Зыков, Е. А. Стеблецов // Дети и здоровье. – Омск, 1993. – С. 37–39.
6. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активность / Под ред. О. Г. Газенко. – М. : Наука, 1990. – 495 с.
7. Буланова О. В. Физическое развитие и подготовленность девочек 4-6 лет в зависимости от этнических особенностей : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. В. Буланова. – М., 2004. – 22 с.
8. Ведерникова Л. В. Совершенствование координационных способностей дошкольников 5–7 лет, проживающих в регионах Крайнего Севера : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л. В. Ведерникова. – Омск, 2005. – 24 с.
9. Ветошкина Е. А. Повышение уровня физического состояния детей 5-7 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. А. Ветошкина. – Хабаровск, 2006. – 25 с.

10. Воротилкина И. М. Формирование самостоятельности и активности у детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. М. Воротилкина. – Хабаровск, 1998. – 24 с.
11. Выготский Л. С. Собрание сочинений : В 6-ти т. Т. 2. Проблемы общей психологии / Л. С. Выготский. Под ред. В. В. Давыдова. – М. : Педагогика, 1982. – 504 с.
12. Вязова Л.С. Влияние средовых и метаболических факторов на развитие избыточной массы тела и ожирения у детей дошкольного возраста/ Л.С. Вязова, А.В. Солнцева, А.В. Сукало, Е.И. Дашкевич // Педиатрия. Журнал им. Г.Н. Сперанского, 2011. Т. 90, № 6. С. 18–22.
13. Галимская О.Г. Формирование двигательного опыта старших дошкольников посредством спортивных игр: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.Г. Галимская. – Тамбов, 2017.- 28 с.
14. Герасимова А.А. Физическая активность и адаптационные возможности детей 6–7 лет с разным уровнем информатизации условий жизнедеятельности / А.А. Герасимова, И.И. Криволапчук, М.Б. Чернова, В.П. Чичерин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 10 (188). С. 69–78.
15. Германов Г.Н. Совершенствование программ дошкольного образования на основе включения упражнений из различных спортивных дисциплин / Г. Н. Германов, Е.К. Колесникова, А.П. Стрижак, Е.Г. Цуканова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5 (207). – С. 107 – 114.
16. Гимазов Р.М. Реализация алгоритма решения педагогических задач при формировании двигательных действий «бег» и «прыжок в длину с места» в процессе обучения дошкольников 6-7летнего возраста / Р.М. Гимазов, А.В. Рембеза, Г.А. Булатова // Педагогико-психологические и медикобиологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019 - №14(4) – С.74-86.

17. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 1999. – 144 с.
18. Глазычев О. С. Сравнительный анализ адаптации детей 6 и 7 лет к обучению в школе / О. С. Глазычев, И. И. Карташев // Новые исследования по возрастной физиологии. – М. : Педагогика, 1987. – № 2. – С. 65–69.
19. Дворкина, Н.И. Система формирования базовой личностной физической культуры ребенка на этапах дошкольного онтогенеза : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Дворкина Н.И.. – Майкоп, 2015. – 46 с.
20. Жомин К.М. Влияние различных видов организованной двигательной активности на морфофункциональные и психофизиологические показатели мальчиков 6–7 лет // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 7 (185). С. 131–136.
21. Зайцева М.А. Формирование личностной физической культуры детей 5-6 лет с преимущественным использованием средств танцевальной аэробики: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.А. Зайцева. – Краснодар, 2015. – 25с.
22. Запорожец А. В. Избранные психологические труды : В 2-х т. Т. 1. Психическое развитие ребенка / А. В. Запорожец. – М. : Педагогика, 1986. – 320 с., ил. (Труды д. чл. и чл.-кор. АПН СССР).
23. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. 3-е изд. – М: Сов. спорт, 2009. – 200 с.
24. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии). – 7-е изд. / М. Ф. Иваницкий. – М. : Олимпия, 2008. – 624 с., ил.
25. Калугина Г. К. Оздоровительная направленность художественной гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г. К. Калугина. – Челябинск, 2003. – 23 с.
26. Карманова Л. В. Физическая культура в старшей группе / Л. В. Карманова, В. Н. Шебеко. – Мн. : Полымя, 1987. – 264 с.

27. Карпов В.Ю. Оценка готовности детей 6-7 лет к освоению нормативных требований ГТО в условиях детского дошкольного учреждения/ В.Ю. Карпов, Р.В. Козьяков, Ф.Р. Сибгатулина и др.//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 2 (168). С. 192-196.

28. Карпов В.Ю. Подвижные игры в режиме прогулок детей 5-6 лет в дошкольных образовательных организациях как резерв воспитания физических качеств / В.Ю. Карпов, М.А. Петрова, М.А. Антонова, В.И. Шарагин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 131 – 135.

29. Кирпиченков А.А. Физическое развитие детей 5-7 лет на основе комплексного применения традиционных средств и «волнового» тренажёрного устройства в дошкольных образовательных учреждениях: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/А.А. Кирпиченков. – Смоленск, 2012.- 22 с.

30. Коджаспирова Г. М. Педагогическая антропология / Г. М. Коджаспирова. – М. : Гардарики, 2005. – 287с.

31. Козлова С. А. Дошкольная педагогика : учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / С. А. Козлова, Т. А. Куликова. – М. : Издательский центр «Академия», 1998. – 432 с.

32. Козырева О. В. Спортивное воспитание детей дошкольного возраста в системе их гуманистического воспитания : автореф. дис. ... докт. пед. наук / О. В. Козырева. – М., 2002. – 51 с.

33. Колесникова Е.С. Формирование у детей старшего дошкольного возраста способностей к дифференцировкам мышечных усилий в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.С. Колесникова.- М.,2015. – 25 с.

34. Котелевская А.В. Методика развития физических качеств детей 3-6 лет с использованием тренировочных устройств: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.В. Котелевская. – Хабаровск, 2010. – 189 с.

35. Котляров А. Д. Дифференцирование средств обучения технике плава-ния детей дошкольного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Д. Котляров. – Омск, 1999. – 19 с.
36. Кравчук А. И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (научно-методические и организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания). Часть 2, 3 / А. И. Кравчук. – Новосибирск : Изд-во НГПУ, 1998. – 136 с.
37. Кравчук А. Теория комплексного физического воспитания / А. Кравчук // Дошкольное воспитание. – 2013. – № 12. – С. 18-28.
38. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. 2-е изд. испр. – М.: Сов. спорт, 2004. – 464 с.
39. Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения : В 2-х т. Т. I / А. Н. Леонтьев. – М. : Педагогика, 1983. – 392 с., ил. – (Труды д. чл. и чл.-кор. АПН СССР).
40. Лиджиева Г. Н. Содержание и организация процесса освоения детьми 3-6 лет интеллектуальных ценностей физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г. Н. Лиджиева. – Краснодар, 2005. – 24 с.
41. Лих С. А. Формирование эмоционально-волевой готовности детей к обучению в школе средствами физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. А. Лих. – Краснодар, 2000. – 24 с.
42. Лубышева Л.И. Ведущие тренды продвижения ВФСК «ГТО» в парадигме вызовов новой реальности // Теория и практика физической культуры. – 2023. - №4 – С. 109.
43. Любомирский Л. Е. Возрастные особенности движений у детей и подростков / Л. Е. Любомирский. – М. : Педагогика, 1979. – 96 с.
44. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. -192 с.
45. Лях В.И. Развитие координационных способностей у дошкольников / Лях В. И. - М. : Спорт, 2016. - 128 с.

46. Майорова Л. Т. Особенности проявления координационных способностей у детей дошкольного возраста / Л. Т. Майорова // Проблемы развития физической культуры и спорта в условиях Сибири и Крайнего Севера : Сборник научных статей. – Омск : СибГАФК, 1995. – С. 139–140.

47. Малышев А. А. Содержание и организация регионально ориентированного физического воспитания детей дошкольного возраста субтропического района Черноморского побережья Кавказа: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. А. Малышев. – Краснодар, 2009. – 24 с.

48. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. / Л.И. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.

49. Маханеева М. Н. Новые подходы в организации физического воспитания / М. Н. Маханеева // Дошкольное воспитание. – 1993. – № 2. – С. 12–17.

50. Митрофанова Г.Н. Влияние физкультурно-оздоровительной работы на коррекцию нарушений осанки у старших дошкольников / Г.Н Митрофанова, Е.В. Полевкина, М.Р. Шмидт // Научный поиск. 2019. № 1. С. 56–58.

51. Мухина М.П. Комплексный подход в развитии физических качеств девочек 5–7 лет, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах / М.П. Мухина, Н.С. Кирьяш, Т.А. Черненко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3 (181) – С. 336 – 342.

52. Мухина М.П. Перспективно – прогностическая модель физической подготовки детей 5-6 лет, занимающихся спортом, на основе комплексного подхода / М.П. Мухина, Т.А. Черненко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12 (214) – С. 359 – 367.

53. Мухина М.П. Формирование двигательных способностей детей дошкольного и младшего школьного возраста в условиях комплексного физического воспитания / М.П. Мухина // Физическая культура, спорт-наука и практика. - 2017. - №3. - С.14.

54. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федерал. закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 22.11.2016) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2017). – Режим доступа: Справочно-правовая система «Консультант Плюс»

55. Панская Т. В. Организация и содержание физической подготовки и процесса формирования основных движений у детей 3–6 лет в климатогеографических условиях Крайнего Севера : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т. В. Панская. – Краснодар, 2005. – 24 с.

56. Панфилова Н. В. Развитие координационных способностей и обучение двигательным действиям детей 4–6 лет в связи с особенностями двигательной асимметрии. – Автореф. дисс... канд. пед. наук. – М., 1992. – 19 с.

57. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 80 с.

58. Петикова Д.Л. Сопряженное развитие физических качеств и формирование основных движений детей 4-5 лет с учетом особенностей их мотивации к различным видам физкультурно-спортивной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Д.Л. Петикова.- Краснодар, 2019. – 24 с.

59. Пимонова Е. А. Содержание и методика физического воспитания детей 5-7 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. А. Пимонова. – М., 1990. – 23 с.

60. Плешакова О. И. Планирование физической нагрузки с учетом сезонных «зон риска» здоровью детей старшего дошкольного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. И. Плешакова. – Волгоград, 1998. – 24 с.

61. Ползикова Е.В. Формирование физической культуры детей старшего дошкольного возраста с учетом их половозрастных особенностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.В. Ползикова. – Краснодар, 2015. – 25 с.

62. Правдов Д.М. Развитие точности движений звеньями тела у детей 5-7 лет при использовании упражнений с лазерной указкой / Д.М. Правдов, М.А. Правдов Л.В. Правдова, Ю.Б. Никифоров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. - № 9 (187). - С. 297-301.

63. Правдов М.А. Биомеханические параметры бега на скорость детей старшего дошкольного возраста / М.А. Правдов, А.А. Щепелев, Д.М. Правдов // Труды кафедры биомеханики университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. –№ 14. - С. 26–31.

64. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования". (Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847).

65. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 (ред. от 21.01.2019) Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

66. Рауцкис Ю. Ю. Обучение основным движениям детей старшего дошкольного возраста / Ю. Ю. Рауцкис / Физическая подготовка детей 5–6 лет к занятиям в школе / Под ред. А. В. Кенеман, М. Ю. Кистяковской, Т. И. Осокиной. – М. : Просвещение, 1980. – С. 6–19.

67. Решетов Д. В. Методика использования подвижных игр в физическом воспитании старших дошкольников с акцентом на формирование социальной активности : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д. В. Решетов. – Волгоград, 2010. – 25 с.

68. Сабуркина О.А. Использование командных спортивных игр в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.А. Сабуркина. – Волгоград, 2020. – 24 с.

69. Садчикова Л. Ю. Соматические и педагогические компоненты оздоровительной физической культуры с детьми дошкольного и младшего школьного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л. Ю. Садчикова. – Смоленск, 2003. – 22 с.

70. Семенов Л.А. Методика развития выносливости при подготовке к выполнению нормативных требований комплекса ГТО детей дошкольного возраста / Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2021. – № 4. – с. 83-90.

71. Семенов Л.А. Принципы коррекционного развития кондиционных физических качеств у детей дошкольного возраста / Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5 (171). – с. 285 – 291.

72. Семенов Л.А. Силовая подготовка старших дошкольников к выполнению нормативных требований комплекса ГТО с опорой на применение облегчающих приемов / Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 2 (216). – с. 434 – 441.

73. Сидорова М. В. Развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста в процессе моделирования игровой деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. В. Сидорова. – Смоленск, 2006. – 20 с.

74. Сидорова М.В. Развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста в процессе моделирования игровой деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.В. Сидорова. - Смоленск: СГАФК, 2006. - 19 с.

75. Синявский Н.И. Физическая подготовленность детей дошкольного возраста по результатам выполнения нормативов первой ступени комплекса ГТО / Н.И. Синявский, А.В. Фурсов // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. 2018. № 4 (55). С. 66–70.

76. Синявский Н.И. Оценка физической подготовленности детей 5-6 лет на основе применения онлайн – сервиса «БГТОШКА» / Н.И. Синявский, С.М. Обухов, А.В. Фурсов, В.Ю. Лосев // Теория и практика физической культуры. – 2020. - № 7. – С. 95 – 96.

77. Снигур М. Е. Режим двигательной активности детей 6–7 лет в гипокомфортных условиях Среднего Приобья : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. Е. Снигур. – СПб., 2011. – 23 с.
78. Сосуновский В.С. Взаимосвязь компонентов кинезиологического потенциала дошкольников 5–6 лет / В.С. Сосуновский, К.В. Сухоставская, Е.О. Веревкина // Вестник Томского государственного университета. 2018. № 427. С. 191–194.
79. Стародубцева И.В. Изучение особенностей физической подготовленности и умственного развития детей 6–7 лет с избыточной массой тела и ожирением / И.В. Стародубцева, Т.П. Завьялова // Вестник Томского государственного университета. 2020. № 452. С. 211–218.
80. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2–7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 144 с.
81. Степанова М.Е. Формирование основ техники выполнения ударов у юных теннисистов 5-7 лет : автореф. дис. ... канд. пед. / Степанова М. Е. – Москва, 2021. – 22 с.
82. Тоцкая Е.Н. Направленное воздействие подвижных игр на развитие коммуникативных способностей детей старшего дошкольного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.Н. Тоцкая. – Волгоград, 2011. – 26 с.
83. Физиология развития ребенка / Под ред. В. И. Козлова, Д. А. Фарбер. – М. : Педагогика, 1983. – 296 с.
84. Шебеко В.М. Физическое воспитание дошкольников: учебн. пособие для студентов сред. пед. учебн. заведений. – 4-е изд., испр. – М.: Academia. 2000. – 171 с.
85. Шеменев А. В. Физическая подготовка детей старшего дошкольного возраста с учетом влияния сезонных периодов Крайнего Севера : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. В. Шеменев. – Омск, 2004. – 24 с.
86. Шестакова Г.В. Оценка физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста на основе выполнения норм комплекса ГТО/

Г.В. Шестакова, В.В. Черкасов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 6 (196). С. 373–377.

87. Шумская О. О. Физическое воспитание детей 4–7 лет в дошкольном образовательном учреждении на основе использования сезонно ориентированных средств двигательной активности : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. О. Шумская. – Хабаровск, 2007. – 24 с.

88. Щепелев А.А. Формирование двигательных умений в метании у детей старшего дошкольного возраста на основе учета биомеханических параметров движений / А.А. Щепелев, Д.М. Правдов, М.А. Правдов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9 (211). – С. 513 – 520.

89. Burkart S., Roberts J., Davidson M.C., Alhassan S. Behavioral effects of a locomotor-based physical activity intervention in preschoolers // *Journal of Physical Activity and Health*. 2018. Vol. 15 (1). P. 46–52. doi: 10.1123/jpah.2016-0479.

90. Driediger M. The Impact of Shorter, More Frequent Outdoor Play Periods on Preschoolers' Physical Activity during Childcare: A Cluster Randomized Controlled Trial / M. Driediger, S. Truelove, A. M. Johnson et al. // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2019. – Vol. 16, № 21 : 4126.

91. Eichinger M., Schneider S., De Bock F. Subjectively and objectively assessed behavioral, social, and physical environmental correlates of sedentary behavior in preschoolers // *Journal of Pediatrics*. 2018. № 199. P. 71–78. doi: 10.1016/j.jpeds.2018.04.011

92. Mazzucca S. Physical Activity Opportunities Within the Schedule of Early Care and Education Centers / S. Mazzucca, D. Hales, K. R. Evenson et al. // *Journal of Physical Activity and Health*. – 2018. – Vol. 15, № 2. – P. 73–81.

93. Tandon P.S. Two Approaches to Increase Physical Activity for Preschool Children in Child Care Centers: A Matched-Pair Cluster-Randomized Trial / P.S. Tandon, K.L. Downing, B.E. Saelens, D.A. Christakis // *International*

Journal of Environmental Research and Public Health. – 2019. – Vol. 16, № 20:
4020.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Результаты тестирования физической подготовленности мальчиков 6-7 лет
экспериментальной группы

№	Контрольные испытания					
	Бег 30 метров, (с)		Прыжок в длину с места (см.)		Метание мяча в цель (кол-во)	
	До	После	До	После	До	После
1.	9,7	8,8	90	107	1	2
2.	8,5	8,7	110	115	0	1
3.	8,7	8,5	90	115	0	2
4.	8,6	8,4	110	125	2	3
5.	7,3	7,3	115	125	0	2
6.	8,7	8,2	110	110	1	3
7.	8,6	8,3	120	120	2	4
8.	6,8	6,8	125	130	1	3
9.	7,3	7,3	110	114	0	2
10.	8,4	8,4	130	135	1	4
11.	7,2	7	110	120	1	3
12.	7,8	6,9	130	140	2	4

Результаты тестирования физической подготовленности мальчиков 6-7 лет
контрольной группы

№	Контрольные испытания					
	Бег 30 метров, (с)		Прыжок в длину с места (см.)		Метание мяча в цель (кол-во)	
	До	После	До	После	До	После
1.	8,9	8,4	105	110	1	1
2.	8,6	8,3	120	120	0	2
3.	9,7	9	110	110	0	1
4.	8,5	8,5	135	135	0	2
5.	8,9	8,6	110	125	1	2
6.	7,2	7,2	95	105	2	3
7.	8,4	8,4	120	125	2	2
8.	7,5	7,3	110	110	1	1
9.	6,6	6,6	125	130	2	2
10.	8,5	8,5	115	122	1	1
11.	8,9	8,9	110	110	0	1
12.	7,2	7,2	115	120	0	2
13.	9	8,6	90	113	0	1
14.	8	7,6	85	110	2	2

Результаты тестирования физической подготовленности девочек 6-7 лет
экспериментальной группы

№	Контрольные испытания					
	Бег 30 метров, (с)		Прыжок в длину с места (см.)		Метание мяча в цель (кол-во)	
	До	После	До	После	До	После
1.	8	7	112	120	0	2
2.	9,4	9	105	115	1	2
3.	7,3	7,3	103	115	0	1
4.	8,9	8,9	85	95	1	2
5.	7,4	7	110	115	0	1
6.	8,3	7,6	115	120	1	2
7.	9,2	9	100	100	0	1
8.	8,4	8	115	125	1	2
9.	8,9	8,9	125	130	0	1
10.	9,4	9,2	115	125	2	2
11.	9	9	105	110	0	2
12.	7,2	7	110	120	0	2
13.	9,3	9,3	85	95	0	0
14.	9	8,9	105	105	1	3
15.	9,2	8,4	120	125	1	3

Результаты тестирования физической подготовленности девочек 6-7 лет
контрольной группы

№	Контрольные испытания					
	Бег 30 метров, (с)		Прыжок в длину с места (см.)		Метание мяча в цель (кол-во)	
	До	После	До	После	До	После
1.	8,2	8	110	115	0	0
2.	9	9	105	105	0	0
3.	8,5	8,1	120	120	0	0
4.	10,1	10	105	105	1	1
5.	8,8	8	85	90	0	0
6.	8,9	8,9	120	120	1	2
7.	9,8	9,8	100	100	0	1
8.	7,3	7,1	85	85	0	0
9.	7,8	7,5	110	120	0	1
10.	7,1	7,1	100	105	0	0
11.	9,3	9,3	110	110	1	1
12.	10,2	10,1	85	100	0	1
13.	8	8	125	125	0	0
14.	9,2	9	115	115	1	1
15.	9,3	9,3	105	105	0	0
16.	8,4	8,1	105	110	1	1
17.	9,1	9	115	120	0	1



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9

[Instagram.com/vfsk_gto](https://www.instagram.com/vfsk_gto)

[Fb.com/vfsgkto](https://www.facebook.com/vfsgkto)

[Vk.com/vfsk_gto](https://vk.com/vfsk_gto)

[Youtube.com/vfsgktorussia](https://www.youtube.com/vfsgktorussia)



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

I. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		6	6	7	6	6	7

* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ВСЕРОССИЙСКОГО
КОМПЛЕКСА ГТО

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,3	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	10,1	8,6	8,3	9,6	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ВСЕРОССИЙСКОГО
КОМПЛЕКСА ГТО

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	5	5	5	5	5	5	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса	5	5	5	5	5	5	



8-800-350-00-00



www.gto.ru



vk.com/vfsk_gto