

*Сушкова Ю.Р.,
магистрант 2 курса
Белгородский государственный национальный
исследовательский университет
факультет «Физическая культура»,
Магистерская программа «Спортивная подготовка»
Россия, г. Белгород
Научный руководитель: Воронков А.В.*

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ РАЗВИВАЮЩЕЙ ГИМНАСТИКОЙ НА УСПЕШНУЮ СДАЧУ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГТО»

***Аннотация:** Статья посвящена сравнению физической подготовки детей, занимающихся развивающей гимнастикой на базе ДОУ и детей, занимающихся физической культурой в рамках образовательной программы. Как известно, занятия развивающей гимнастикой обладают высокой степенью развития 5 основных физических качеств, что позволяет детям успешно выполнять движения различной степени сложности. Также, развивающая гимнастика является подготовителем в другие виды спорта. В данной статье мы рассмотрим и сравним уровень физической подготовки детей 6-7 лет для успешной сдачи ВФСК «ГТО».*

***Ключевые слова:** ВФСК «ГТО», развивающая гимнастика, физическая культура, физические качества.*

***Annotation:** The article is devoted to the comparison of physical training of children engaged in developmental gymnastics on the basis of preschool institutions and children engaged in physical culture within the framework of the educational program. As is known, classes in developmental gymnastics have a high degree of development of 5 basic physical qualities, which allows children to successfully*

perform movements of varying degrees of complexity. Also, developmental gymnastics is a preparer for other sports. In this article, we will consider and compare the level of physical training of children aged 6-7 for successful completion of the All-Russian sports complex « Ready for work and defense ».

Key words: *All-Russian sports complex « Ready for work and defense », developing gymnastics, physical qualities, physical culture.*

Развивающая гимнастика — это комплекс физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, в частности, детей. Упражнения могут включать элементы растяжки, координации, силы и баланса, а также игровые моменты. С помощью гимнастики наиболее успешно развиваются умения владеть своим телом, управлять его движениями, совершенствуются основные двигательные качества (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость) и психические свойства (воля, смелость, настойчивость) человека. Большое разнообразие гимнастических упражнений и научно разработанных методов и методических приемов их воздействия на человека, позволяет успешно решать задачи гармонического физического развития людей любого возраста, пола и физической подготовленности.

В данной статье рассмотрена закономерность благоприятного влияния занятий развивающей гимнастикой у детей 6-7 лет на сдачу ВФСК «ГТО».

Гипотеза: предполагалось, что преимущество в физической подготовке будут иметь дети, занимающиеся оздоровительной гимнастикой, перед детьми, занимающимися физической культурой.

Цель исследования – доказать, что развивающая гимнастика даёт хорошую базу физической подготовки для успешной сдачи обязательных нормативов ВФСК «ГТО».

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс детей, занимающихся развивающей гимнастикой на базе ДОУ и детей, занимающихся физической культурой.

Предмет исследования – физическая подготовка детей и 6-7 лет.

Задачи исследования:

1. Провести тестирование общей физической подготовки, на основе обязательных нормативов ВФСК «ГТО» детей занимающихся развивающей гимнастикой и детей, посещающих занятия физической культурой в рамках образовательной программы.

2. Сделать вывод на основе полученных результатов.

Методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение данных литературных источников;
- тестирование общей физической подготовки;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Тестирование проводилось с целью определения уровня общей физической подготовленности детей.

В программу тестирования входило выполнение следующих контрольных упражнений:

1. бег (30 м);
2. шестиминутный бег;
3. поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с);
4. наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см).

Результаты тестирования указаны в Таблице 1 и Таблице 2.

Таблица 1.

Результаты тестирования девочек

Нормативы ВФСК ГТО	Результаты детей, занимающихся оздоровительной гимнастикой (сред.)	Результаты детей, занимающихся физической культурой в рамках образовательной программы (сред.)
Бег 30 м (сек)	8,95	9,0

	ЗОЛОТО	ЗОЛОТО
Бег 6 минут (м)	600 м ЗОЛОТО	600 м ЗОЛОТО
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	16 ЗОЛОТО	11 серебро
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+11 ЗОЛОТО	+7 серебро

Таблица 2.

Результаты тестирования мальчиков

Нормативы ВФСК ГТО	Результаты детей, занимающихся оздоровительной гимнастикой (сред.)	Результаты детей, занимающихся физической культурой в рамках образовательной программы (сред.)
Бег 30 м (сек)	8,1 ЗОЛОТО	8,4 ЗОЛОТО
Бег 6 минут (м)	700 м ЗОЛОТО	650 м ЗОЛОТО
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	16 ЗОЛОТО	12 серебро
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+10 ЗОЛОТО	+4 серебро

Анализ результатов проведённого тестирования выявил, что дети, занимающиеся развивающей гимнастикой, имеют более высокие показатели физической подготовленности, чем дети, занимающиеся физической культурой в рамках образовательной программы, сдав все испытания на «золотой» знак отличия.

Таким образом, мы видим, что занятия развивающей гимнастикой закладывают качественную основу для дальнейшей спортивной специализации детей и успешной сдачи нормативов ВФСК «ГТО».

Список литературы:

1. Методика комплексного развития основных двигательных качеств детей 3-7 лет в режиме дошкольных учреждений – автор В.А Иванов (Красноярск – 1997 г)
2. Алаева, Л. С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. — Омск : СибГУФК, 2017. — 72 с.
3. С.С. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» (Творческий Центр, Москва 2005г)
4. Вареник, Е.Н. Физкультурное-оздоровительные тренировки с детьми 5-7 лет / Е.Н. Вареник. – М.ТЦ Сфера, 2019. – 128 с
5. Нормативы ВФСК «ГТО» 1 ступень 6-7 лет мальчики [Электронный ресурс] <https://www.gto.ru/normativy/>
6. Нормативы ВФСК «ГТО» 1 ступень 6-7 лет девочки [Электронный ресурс] <https://www.gto.ru/normativy/>