

Дружкова Дарья Олеговна

студентка

ФГБОУ ВО «Чайковский государственный

институт физической культуры»

г. Чайковский, Пермский край

**ПОДГОТОВКА ДЕВОЧЕК 7–8 ЛЕТ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ
ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» НА ЗАНЯТИЯХ
ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Аннотация: в статье рассмотрены особенности использования комплекса упражнений, направленного на повышение физической подготовленности юных гимнасток для выполнения ВФСК «Готов к труду и обороне». Разработанный комплекс показал свою эффективность, что наглядно подтверждено результатами испытуемых.

Ключевые слова: ГТО, комплекс упражнений, физическая подготовка, художественная гимнастика.

Актуальность. В настоящее время в нашей стране активно проводятся мероприятия по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО). Внедрение физкультурно-спортивного комплекса ГТО – это масштабный национальный проект, цель которого состоит в развитии массовости спорта. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» [3].

Комплекс упражнений ГТО, определяет уровень развития физических качеств, а также включают в себя упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков. Успешность выполнения каждым дошкольником нормативов, которые определены Положением о ВФСК «ГТО» (I-ой ступени), во многом зависит от правильности подбора и применения в

процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма [1,2].

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать, экспериментально апробировать и оценить эффективность комплекса упражнений, направленного на подготовку и сдачу нормативов ГТО I-ой ступени, девочек 7–8 лет занимающихся художественной гимнастикой.

Методика и организация исследования. Педагогический эксперимент проводился в течение трех месяцев с сентября 2021 по ноябрь 2021 года, в г. Чайковский Пермский край, на базе СШ по художественной и эстетической гимнастике «Грация». В исследованиях принимали участие 14 гимнасток в возрасте 7–8 лет, по 7 человек в экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группах. Контрольная группа тренировалась по общепринятой методике. В содержание тренировочных занятий экспериментальной группы в основную часть был включен комплекс упражнений, направленный на подготовку девочек 7–8 лет к сдаче ГТО I-ой ступени, В заключительной части проводились подвижные и игровые упражнения на развития (быстроты, силы, и гибкости). Тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю по 1,5–2 часа.

Для определения исходного уровня развития физической подготовленности девочек 7–8 лет, занимающихся художественной гимнастикой, использовались следующие испытания соответствующие нормативам ВФСК «ГТО» I-ой ступени: бег 30 метров, (с), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз), наклон вперед из положения стоя (см), прыжок в длину с места, (см).

Тренировочное занятие включало в себя: подготовительная часть – разминка (со скакалкой), основанная часть состояла из двух частей – выполнение комплекса упражнений и изучение предмета (скакалка, обруч, мяч), заключительная часть – подвижные игры и игровые упражнения.

1. Упражнения на быстроту реакции.

Подвижная игра: «Ловишка, бери ленту»

Дети строятся по кругу. Каждый получает ленточку и закладывает ее за пояс или за ворот. В центре круга ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются по площадке (если она большая, надо обозначить границы для игры). Ловишка бежит за играющими, стремясь вытянуть ленточку. По сигналу «раз, два, три, в круг скорей беги» дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент, возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

2. Упражнения для мышц рук.

Подвижная игра «*Зигзаги*».

Игроки, взявшись за руки, становятся в одну шеренгу, образуя «цепь». Направляющий, обычно более сильный игрок, начинает бежать, неожиданно меняя направление движения, делать зигзаги и тянуть всех за собой. Игроки, которые разрывают «цепь» или падают, выходят из игры. Игра продолжается 2–3 мин. Победителями считаются игроки, которые в течение всей игры не упали и не разорвали «цепь».

3. Упражнения для развития гибкости.

Подвижная игра «*Ящерицы*».

В игре участвуют 2 команды. На игровом поле расставляют кегли, которые должны будут огибать проползающие игроки. По сигналу ведущего игроки ложатся на пол и ползком передвигаются по дистанции, стараясь не сбить кегли. Выигрывает та команда, которая первой пройдет дистанцию.

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Подвижная игра «*Попрыгунчики*».

На площадке на расстоянии 50–60 см одна от другой чертят линии. Дети друг за другом перепрыгивают линии на двух ногах разными способами: прямо, боком правым и левым, поочередно и тд.

Правила: прыгать указанным способом, отталкиваясь двумя ногами одновременно; изменять расстояние между линиями, развивая у детей умение, выполнять более короткие или длинные прыжки.

Результаты исследования. Перед проведением педагогического эксперимента группы гимнасток по исследуемым показателям были однородны ($p > 0,05$). После педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирование, которое позволило оценить уровень подготовленности девочек 7–8 лет для сдачи норм ГТО I-ой ступени в экспериментальной и контрольной группах.

Оценивая полученные данные экспериментальной группы при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем четырем тестам: В тесте «бег на 30 метров» – средний результат КГ в начале эксперимента равен 6,8 с., а в конце эксперимента результат улучшился до 6,4 с. Средний результат ЭГ в начале эксперимента равен 6,8с, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 6,2.с. В итоге средний результат девочек ЭГ в данном тесте увеличился на 8,8%.

В тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» – среднее значение в КГ составляло – 6 раз, в конце эксперимента увеличивается до 8 раз. В начале эксперимента среднее значение в ЭГ составляло 5 раз, к концу исследования наблюдается достоверное увеличение показателя до – 10 раз. Включение на тренировочных занятиях комплекса упражнений силовой направленности позволили повысить уровень развития силы девочек ЭГ.

Результаты теста «Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» – показали, что у всех испытуемых наблюдается положительная динамика. В начале эксперимента среднее значение в ЭГ при выполнении данного теста составляло 10 см, в конце – 13,6 см, прирост составил 3,6 см. Сравнив результат девочек с нормами ГТО I-ой ступени, результат соответствует уровню трудности «золотому» знаку отличия. В начале эксперимента среднее значение в КГ при выполнении теста «Прыжок в длину с места» составляло 126,6 см, в конце – 133,3см. Средний результат ЭГ в начале эксперимента равен 126,3 см, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 135,4 см, прирост составил 7,2%. Результа-

ты теста показали, что у всех испытуемых наблюдается положительная динамика.

Вывод. Таким образом, анализируя среднегрупповые показатели четырех тестов в экспериментальной группе у девочек 7–8 лет в конце педагогического эксперимента, мы отметили положительную динамику и достоверный прирост показателей. Именно поэтому, мы можем предполагать, что если на занятиях по художественной гимнастике систематически уделять внимание таким показателям, как сила, быстрота, гибкость, и включать соответствующий комплекс упражнений для их развития, то в дальнейшем мы сможем наблюдать прирост результатов данных физических качеств у юных гимнасток. Тем самым с увеличением показателей увеличится и возможность выполнить нормативы ГТО.

Список литературы

1. Дружкова Д.О. Методика развития гибкости у девочек 8–10 лет, занимающихся эстетической гимнастикой // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – М., 2021 – С. 270–275.

2. Карпенко Л.А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб. пособие / под общ. ред. Л.А. Карпенко, О.Г. Румба. – М.: Советский спорт, 2014. – 264 с. – ISBN 978-5-9718-0709-4

3. Серых Л.В. Готовим дошкольников к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»: методические рекомендации / Л.В. Серых, С.А. Невмывака, Л.Я. Кокунько [и др.]. – Белгород: Графит, 2016 – 105 с.