УДК 796.011.1

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/46>

*Каплан В.И., Пащенко Л.Г., канд. пед. наук
Нижневартровский государственный университет,
г. Нижневартовск, Россия*

О НЕОБХОДИМОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, позволившие сравнить физическую подготовленность, а также отношение к соревновательной деятельности школьников, занимающихся и не занимающихся единоборствами. Проведенное исследование показало, что занятия единоборствами позволяют лучше развивать физическую подготовленность мальчиков. В связи с этим требуется поиск таких инновационных физкультурно-оздоровительных технологий для их внедрения в процесс физического воспитания школьников, не занимающихся спортом, которые применяются у юных спортсменов и могут быть использованы у сверстников на уроках физической культуры.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, физическая подготовленность, мальчики, спортивная школа, возрастно-половые нормативы, калланетика.

*Kaplan V.I., Pashchenko L.G., Ph.D.
Nizhnevartovsk State University, Nizhnevartovsk, Russia*

ON THE NEED TO APPLY INNOVATIVE PHYSICAL CULTURE AND WELLNESS TECHNOLOGIES IN THE PREPARATION OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN TO MEET THE STANDARDS OF THE VFSK GTO

Annotation. The article presents the results of a study that made it possible to compare physical fitness, as well as the attitude to competitive activity of schoolchildren engaged and not engaged in martial arts. The conducted research has shown that martial arts classes allow boys to better develop their physical fitness. In this regard, it is necessary to search for such innovative physical culture and wellness technologies for their introduction into the process of physical education of schoolchildren who are not involved in sports, which are used by young athletes and can be used by peers in physical education lessons.

Keywords: VFSK GTO, physical fitness, boys, sports school, age and gender standards, callanetics.

Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» одной из целей в сфере демографического развития определено увеличение к 2024 году доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, а также увеличение до 55% доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом [3; 5; 9]. Для достижения поставленных целей в Российской Федерации разработан и реализуется федеральный проект «Спорт – норма жизни» национального проекта «Демография», направленный на создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом,

в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта и подготовку спортивного резерва [6; 7].

На современном этапе жизни граждан существуют подходы к оценке физической подготовленности путем сдачи нормативов ВФСК ГТО соответствующей ступени. Что в свою очередь позволяет определить уровень физической подготовленности населения [8].

Анализируя опыт использования физкультурно-оздоровительных технологий для повышения физической активности младших школьников, предусмотрено использование физических упражнений с целью сохранения и укрепления здоровья, развития двигательных качеств, повышения функциональных возможностей организма, укрепления иммунитета, реализуются на уроках физической культуры, в работе спортивных секций, на самостоятельных занятиях [1; 2; 4; 9].

Снижение уровня здоровья и двигательной активности школьников обуславливает необходимость модернизации системы физического воспитания посредством поиска и использования новых путей и организационно-методических решений, обеспечивающих повышение качества двигательной деятельности учащихся и эффективности здоровьесберегающей работы [9].

Перед работой были поставлены следующие задачи:

1. Провести сравнительный анализ физической подготовленности мальчиков занимающихся и не занимающихся единоборством.

2. Провести сравнительный анализ отношения к соревновательной деятельности мальчиков занимающихся и не занимающихся единоборствами.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ данных научно – методической литературы, тестирование, анкетирование, методы математической статистики.

Исследования проводились на базе муниципального автономного учреждения спортивной школы олимпийского резерва «ЮНОСТЬ» (МАУ СШОР «Юность») и Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 2» г. Радужный. В исследовании приняли участие 66 человек от 9 до 10 лет, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах МАУ СШОР «Юность», и 55 ученика обучающихся в МБОУ СОШ № 2, в возрасте от 9 до 10 лет.

Для оценки физической подготовленности применялись тестовые задания, предусмотренные I и II ступенью ВФСК ГТО [6]:

Тест «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин» – выполнялось из исходного положения лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Тест «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» выполнялся в соответствующем секторе для прыжков с хорошим сцеплением с обувью.

Тест «Челночный бег 3х10 м» выполнялся на ровной площадке с размеченными 10 метровыми отрезками линиями старта и финиша.

Тест «Подтягивание на низкой перекладине» выполнялся из положения вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе. Из исходного положения участник должен был подтянуться до пересечения подбородком грифа перекладины и вернуться в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, продолжая выполнять упражнение до отказа.

Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» проводился в спортивном зале из исходного положения упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляли прямую линию. Засчитывалось количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений.

Тест «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» выполнялся из положения стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. Результат выше уровня гимнастической скамьи определялся знаком «–», ниже – знаком «+».

Так же было предложен тест с закрытыми вопросами, где необходимо было выразить свое отношение к состязательной деятельности.

В результате проведенного исследования были получены данные, позволившие сравнить физическую подготовленность занимающихся и не занимающихся единоборством. В таблице 1 представлен сравнительный анализ физической подготовленности исследуемого контингента

Таблица 1

Сравнительный анализ
физической подготовленности занимающихся и не занимающихся единоборством

Тестовое задание	Занимающиеся	Не занимающиеся
Поднимание туловища из положения лежа на спине, см	44,23±1,72	33,80±1,58
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	150,72±2,11	139,8±2,5
Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см, кол-во	15,86±0,92	7,06±0,83
Челночный бег 3х10 м, сек	8,99±0,12	7,70±0,26
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во	24,09±1,74	8,07±0,57
Наклон вперед из положения стоя, см	6,5±0,52	5,20±0,96
Бег на 60 м., сек	12,29±0,28	11,97±0,15

Как видно из полученных результатов, дети, занимающиеся единоборством на порядок выше выполняют нормативы такие как, поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами и челночный бег 3×10 м. В таблице 2 рассмотрен сравнительный анализ отношения к соревновательной деятельности занимающихся и не занимающихся единоборством.

Таблица 2

Сравнительный анализ отношения
к соревновательной деятельности занимающихся и не занимающихся единоборством

	Эмоциональ- ный компонент	Когнитивный (познавательный) компонент	Деятельност- ный компонент	Поступочный компонент	Интенсивность
занимающиеся	9,58±0,42	10,32±0,46	10,26±0,46	9,47±0,60	39,58±1,43
не занимающиеся	9,47±2,44	9,60±2,48	9,60±2,48	7,40±1,91	36,07±9,31

Как видно из данных, представленных в таблице, у исследуемого контингента эмоциональный компонент отвечающий за «состояние личности, ее переживания,

удовлетворенность или неудовлетворенность собой, своими действиями и отношениями» одинаков, познавательный же это важнейшая часть человеческой деятельности который на порядок выше у детей занимающихся единоборством, так же как и поступочный компонент который проявляется в привлечении окружающих у детей занимающихся спортом, так как у не занимающихся он ниже на порядок. А вот к соревновательной деятельности дети относятся одинаково. Соревнования проводятся с целью выявить лучшие физические качества. Занятия физической культурой содействуют гармоничному развитию физических качеств.

Поиск наиболее подходящих физкультурно-оздоровительных технологий, способных повысить уровень физической подготовленности детей и подростков, подготовить их к выполнению нормативов ГТО, а также стимулировать интерес к занятиям физкультурно-спортивной направленности, привел нас к оздоровительной технологии – «калланетика». Элементы этой технологии применяют юные борцы в тренировочном процессе.

Внедрение такой методики значительно увеличит интерес школьников, не занимающихся спортом, к занятиям двигательной активностью своей современностью и креативностью. Калланетика – это система статических упражнений, направленных на растяжение и сокращение мышц, пассивная гимнастика, которой можно заниматься в любом возрасте. С помощью занятий калланетикой возможно восстановить обмен веществ, снизить вес тела и уменьшить его объемы, укрепить мышцы, улучшить осанку и внешний вид, научиться владеть своим телом.

Регулярные тренировки позволяют укрепить сухожилия и увеличить силовые показатели. Статические упражнения заставляют мышцы испытывать предельное напряжение во время выполнения определённой фазы технического действия. Благодаря такому влиянию повышаются силовые показатели тех мышечных волокон, которые не очень хорошо проработаны. Занятия калланетикой являются посильными для занимающихся с разным уровнем физической подготовленности, положительно влияют на их организм, способствуют развитию физических качеств (особенно гибкости) и улучшают эффективность занятий по физическому воспитанию. В связи с этим можно рекомендовать применение комплексов упражнений калланетики на занятиях по физическому воспитанию в общеобразовательных учреждениях.

Таким образом, анализируя полученные результаты исследования, пришли к выводу, что занятия единоборствами позволяют лучше развивать физическую подготовленность юношей, в связи с этим требуется поиск новых инновационных физкультурно-оздоровительных технологий, которые заинтересуют не заминающихся единоборством детей и позволят повысить их физическую подготовленность. Одной из современных и креативных методик, которую возможно применять в процессе обучения школьников, является калланетика, названная в честь американки КалланПинкней. Занятия калланетикой, имеющие высокий оздоровительный эффект, являются наиболее оптимальными как в отношении воздействия на организм, так и посильности для занимающихся с разным уровнем физического развития и физической подготовленности.

Литература

1. Бальсевич В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России // Теория и практика физической культуры. 2002. № 3. С. 2-4.
2. Давыдова С.А., Пащенко Л.Г., Синявский Н.И., Фурсов А.В. Автоматизированная система текущего контроля и управления физической подготовленностью обучающихся на

основе требований комплекса ГТО // Теория и практика физической культуры. 2019. № 8. С. 96-98.

3. Коричко А.В., Коричко Ю.В., Полушкина Л.Н. К вопросу о понятии современных технологий в физической культуре и спорте // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. 2013. С. 149-150.

4. Пащенко Л.Г. Сравнительный анализ отношения мальчиков и девочек к участию в состязательной физкультурно-спортивной деятельности // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2018. С. 396-399.

5. Постановление Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации от 14 июня 2017 года № 170-СФ «О развитии массового спорта в Российской Федерации». <https://clck.ru/ZGEsB>

6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28 декабря 2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников». <https://clck.ru/ZGEsw>

7. Таймазов В.А. Здоровье как приоритет государственной политики и вектор развития в сфере физической культуры и спорта // Человек. Спорт. Здоровье. 2007. № 3. С. 27-29.

8. Фурсов А.В., Синявский Н.И. Педагогический контроль физической подготовленности обучающихся на основе применения онлайн-сервиса «АС ФСК ГТО» // Физическая культура в школе. 2020. № 2. С. 16-21.

9. Хазиева Р.Ф., Пащенко Л.Г. Интеграция познавательной и двигательной активности дошкольников на основе игровых средств // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 4. С. 43-44.

© Каплан В.И., Пащенко Л.Г., 2021