

Министерство образования Московской области

Государственное образовательное учреждение  
высшего образования Московской области

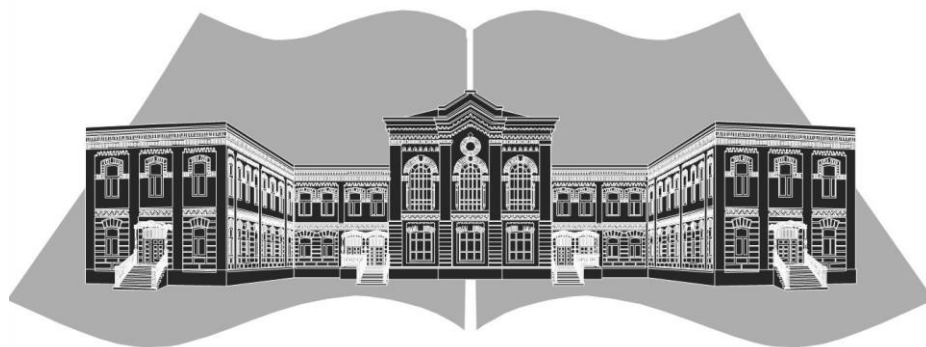
«Государственный гуманитарно-технологический университет»

№ 2, 2023

Журнал основан

в ноябре 2015

[szt@ggtu.ru](mailto:szt@ggtu.ru)



# СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Ежеквартальный  
научно-практический журнал

№ 2 (2023)

Орехово-Зуево

2023

**ISSN 2414-4460**

Современные здоровьесберегающие технологии. – №2. – 2023. – 51 с.

За достоверность всех данных, представленных в материалах конференции, несут ответственность авторы научных статей. Статьи представлены в авторском варианте.

Главный редактор:

**Максименко Игорь Георгиевич** – доктор педагогических наук, доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор (г. Орехово-Зуево, Россия)

Заместитель главного редактора:

**Левушкин Сергей Петрович** – доктор биологических наук, профессор (г. Москва, Россия)

Ответственный секретарь:

**Бекшаев Илья Алексеевич** (г. Орехово-Зуево, Россия)

Редакционная коллегия:

**Тимохина Татьяна Васильевна** – доктор педагогических наук, доцент (г. Орехово-Зуево, Россия)

**Никулин Игорь Николаевич** – кандидат педагогических наук, доцент (г. Белгород, Россия)

**Макарова Элина Владимировна** – доктор наук по физическому воспитанию и спорту, доцент (г. Москва, Россия)

**Ахминеева Азиза Халиловна** – доктор медицинских наук, доцент (г. Санкт-Петербург, Россия)

**Лепешев Дмитрий Владимирович** – кандидат педагогических наук, профессор (г. Кокшетау, Казахстан)

**Пац Наталия Викторовна** – кандидат медицинских наук, доцент (г. Гродно, Беларусь)

**Черкашин Илья Афанасьевич** – доктор педагогических наук, профессор (г. Якутск, Россия)

Журнал входит в наукометрическую систему РИНЦ (лицензионный договор №50-0212013). Журнал зарегистрирован в Международном Центре ISSN в Париже (идентификационный номер электронной версии: ISSN 2414-4460), действующий при поддержке ЮНЕСКО и Правительства Франции.

© ГОУ ВО МО  
«Государственный  
гуманитарно-технологический  
университет», 2023  
© Оформление.  
ГОУ ВО МО  
«Государственный  
гуманитарно-технологический  
университет», 2023

Государственный гуманитарно-технологический университет.  
142611, Московская область, г. Орехово-Зуево, ул. Зеленая, д. 22.

[www.ggtu.ru](http://www.ggtu.ru)

## СОДЕРЖАНИЕ

<p><b>Ахминеева А.Х., Михеев А.В.</b> ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИН «ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ» И «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ» ОРДИНАТОРАМ, ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 31.08.71 «ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ»</p>	7
<p><b>Кириллова А.В.</b> МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ БЫСТРОТЫ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ 13-14 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</p>	16
<p><b>Лебедева А.С.</b> РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ 15-16 ЛЕТ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАМКАХ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ КОМПЛЕКСА ГТО</p>	27
<p><b>Виноградова А.С., Крупенин И.М., Фесенко М.С., Чебыкина Е.В.</b> ОЦЕНКА ГОТОВНОСТИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО</p>	34
<p><b>Timokhina T.V., Izmailova R.G., Merenkova D.E., Akhmetshina I.A.</b> THE USE OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES DURING EXTRACURRICULAR ACTIVITIES</p>	45

## CONTENTS

<p><b>Akhmineyeva A.Kh., Mikheev A.V.</b> FEATURES OF TEACHING THE DISCIPLINES "DISEASE PREVENTION" AND "FUNDAMENTALS OF A HEALTHY LIFESTYLE" TO RESIDENTS STUDYING IN THE SPECIALTY 31.08.71 "HEALTH ORGANIZATION AND PUBLIC HEALTH"</p>	7
<p><b>Kirillova A.V.</b> METHODICAL APPROACHES TO THE DEVELOPMENT OF SPEED AND SPEED-STRENGTH QUALITIES OF SCHOOLCHILDREN AGED 13-14 IN BASKETBALL LESSONS IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES</p>	16
<p><b>Lebedeva A.S.</b> DEVELOPMENT OF MOTOR QUALITIES OF SCHOOLCHILDREN AGED 15- 16 IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES IN PREPARATION FOR THE DELIVERY OF THE TRP COMPLEX</p>	27
<p><b>Vinogradova A.S., Krupenin I.M., Fesenko M.S., Chebykina E.V.</b> ASSESSMENT OF THE READINESS OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS IN PASSING THE STANDARDS OF THE GTO</p>	34
<p><b>Timokhina T.V., Izmailova R.G., Merenkova D.E., Akhmetshina I.A.</b> THE USE OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES DURING EXTRACURRICULAR ACTIVITIES</p>	45

**ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИН «ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ» И «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ» ОРДИНАТОРАМ, ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 31.08.71 «ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ»**

*Ахминеева А.Х., Михеев А.В.*

ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова»  
Министерства обороны Российской Федерации, г. Санкт-Петербург

**Аннотация.** Вопросы профилактики болезней, преимущественно хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ), а также пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ) остаются актуальными как для врачей клинических специальностей, так и для организаторов здравоохранения.

В статье рассмотрены основные подходы к особенностям преподавания дисциплин профилактической направленности и здорового образа жизни у ординаторов, обучающихся по специальности «Организация здравоохранения и общественное здоровье» с учетом требований действующего Федерального государственного образовательного стандарта, вступившего в действие с 01 января 2023 года. Дается обоснование необходимости включения в Основную профессиональную образовательную программу подготовки в ординатуре по специальности «Организация здравоохранения и общественное здоровье» (Программа) профессиональной компетенции, отвечающей за формирование у выпускников ординатуры способности мотивировать пациентов к ведению здорового образа жизни как одного из ключевых факторов, формирующих здоровье населения и предотвращения развития многих заболеваний.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, профилактика заболеваний, образовательная деятельность, организация здравоохранения и общественное здоровье, ординатура, федеральный государственный образовательный стандарт, образовательное пространство медицинского вуза.

**Постановка проблемы.** Целью исследования явилось обоснование включения в Основную профессиональную образовательную программу подготовки кадров высшей квалификации в ординатуре по специальности 31.08.71 «Организация здравоохранения и

общественное здоровье» (далее Программа) учебной дисциплины «Основы профилактики заболеваний и здоровый образ жизни», а также определение особенностей преподавания дисциплин «Профилактика заболеваний» и «Здоровый образа жизни» в ординатуре по специальности «Организация здравоохранения и общественное здоровье» с учетом Федерального государственного образовательного стандарта, вступившего в действие с 01 января 2023 года.

Заложенная в ФГОС возможность формировать образовательной организацией профессиональные компетенции и отсутствие в ФГОС общепрофессиональной компетенции, отвечающей за формирование у обучающегося готовности к мотивации пациентов к ведению здорового образа жизни, дает основание осуществить разработку соответствующей компетенции. Такой подход позволит сформировать необходимые навыки и знания, связанные с профилактикой заболеваний, методами диагностики риска развития заболеваний в соответствии с современными вызовами и потребностями системы здравоохранения.

**Анализ публикаций.** В современном мире здоровье становится все более и более важным, и ценным, продолжительность жизни возрастает, а вместе с ней и багаж накопленных соматических патологий и ХНИЗ, при этом медицинские работники должны быть готовы к предотвращению заболеваний и продлению максимально здоровой жизни для обеспечения активного долголетия.

Согласно глобальным стратегическим документам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) [15] и Европейской стратегии профилактики и борьбы с неинфекционными заболеваниями определены четкие действия в этой области, в том числе, инвестирование в человеческие ресурсы на благо здравоохранения для сокращения случаев преждевременной смерти от ХНИЗ на одну треть. [3,4].

Стратегией научно-технологического развития Российской Федерации определено, что в ближайшие 10–15 лет приоритетами научно-технологического развития следует считать те направления, которые обеспечат переход к персонализированной медицине, высокотехнологичному здравоохранению и технологиям здоровьесбережения, в том числе за счет рационального применения лекарственных препаратов (прежде всего антибактериальных). [12].

В Национальном руководстве 2022 года по профилактике хронических неинфекционных заболеваний в Российской Федерации [5] коллектив авторов обращает внимание на основные группы ХНИЗ, вносящие существенный вклад в смертность трудоспособного населения и на модифицируемые факторы риска, влияющие на течение и

прогноз и оказывающие существенную нагрузку на систему здравоохранения и социального обеспечения.

В последние годы ряд исследователей обращают внимание на важность включения дисциплин профилактической направленности в обучение будущих врачей и ординаторов.

Тимошевский, А. А. в своих работах подчеркивает важность пропаганды здорового образа жизни и проводит анализ профессиональных компетенций, изложенных в ФГОС ВО 31.08.71 «Организация здравоохранения и общественное здоровья» и трудовых функций профессионального стандарта «Специалист в области организации здравоохранения и общественного здоровья» на предмет соответствия целям и задачам дисциплины «Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний» [10,11].

К.Р. Амлаев с соавторами в статье «К вопросу преподавания медицинской профилактики и формирования здорового образа жизни студентам медицинских университетов» [2] делают акцент на необходимости внедрения в учебный процесс в медицинском вузе здоровьесберегающих технологий, формировании у обучающихся учебно-познавательной мотивации для приверженности к ЗОЖ, устойчивой внутренней позиции на уровне закрепления здоровых стереотипов поведения в связи с пониманием причинно-следственных патогенетических механизмов развития ХНИЗ и овладением профессиональных компетенций.

В своей научной работе «Система образования в области профилактики заболеваний и формирования здорового образа жизни» В.И. Стародубов с соавторами считают, что комплексная, ориентированная на действие стратегия профилактики и борьбы с ХНИЗ возможна только при наличии подготовленных кадров в этой области [9].

Алексеев С.Н. с соавторами в публикации «Комплексный подход к использованию обучающих средств в преподавании дисциплины «Профилактика заболеваний» [1] отмечают важность комплексного подхода в подготовке будущих врачей, для владения не только теоретической базой программ профилактической медицины в России и за рубежом, но и практическими навыками, в том числе профилактического консультирования пациентов, составлении дифференцированных рекомендаций пациентам различных возрастных, гендерных и социальных групп, по имеющейся у них хронической неинфекционной патологии, наличию факторов риска (как модифицируемых, так и немодифицируемых). Далее авторы обращают внимание на важность обучения студентов педиатрического факультета навыкам проведения профилактической работы с родителями в части вакцинации, иммунизации их детей.

Музалева О.В. в своих работах с соавторами [7,8] делают акцент на важность учебно-методического обеспечения дисциплин «Формирование здорового образа жизни» и

«Профилактика заболеваний» и необходимость освоения основ профилактики как базиса последующего обучения.

Федоткина С.А. с коллегами [14] обращают внимание на важность формирования мотивации к ведению здорового образа жизни у будущих врачей и ординаторов в процессе обучения в медицинском вузе.

**Результаты исследования.** В соответствии с федеральным законодательством Российской Федерации обучение в ординатуре является уровнем высшего образования - подготовка кадров высшей квалификации (п. 4 ч. 5 ст. 10 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации») [6]. Законодательство возлагает на образовательную организацию возможность самостоятельно определять, как профессиональные компетенции выпускников, так и индикаторы сформированности этих компетенций.

В современных реалиях содержание подготовки врачей-организаторов здравоохранения требует актуализации в направлении формирования способности решать профессиональные задачи с использованием знаний, обеспечивающих формирование умений в выполнении трудовых функций. Анализ профессионального стандарта и ФГОС позволил определить и выделить ряд профессиональных компетенций, отвечающих за формирование трудовых функций: оказание медицинской помощи в экстренной форме, участие в формировании здорового образа жизни и санитарно-гигиеническое воспитание населения. Таким образом при разработке Программы в нее были внесены две профессиональные компетенции: ПК-1, ПК-2. Для формирования знаний и умений в рамках ПК-2 (Способен проводить и контролировать эффективность мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения) в Раздел «Дисциплины» учебного плана Программы была включена учебная дисциплина «Основы профилактики заболеваний и здоровый образ жизни».

Для реализации проблемно-ориентированного междисциплинарного подхода к обучению на кафедре организации здравоохранения и общественного здоровья ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М.Кирова» Минобороны России была разработана рабочая программа учебной дисциплины «Основы профилактики заболеваний и здоровый образ жизни». В соответствии с учебным планом данная учебная дисциплина подлежит изучению во время первого года обучения в ординатуре. Данная учебная дисциплина включает в себя лекции, практические занятия, кейсы, проектную методику, моделирование ситуаций и решение практических задач, вопросы для самостоятельного контроля и контрольно-измерительные материалы. Преподавание дисциплины ориентировано на конкретные потребности и задачи ординаторов, связанные с их будущей



профессиональной деятельностью и включает в себя как теоретическую подготовку на базе кафедры, так и практику на внеакадемических базах (СПб ГБУЗ «Городская поликлиника № 19», СПб ГБУЗ «Городская поликлиника № 61», СПб ГБУЗ «Городская поликлиника № 99», СПб ГБУЗ «Городская больница № 40». ЦГСМ) для возможности применения полученных навыков и знаний в будущей профессиональной деятельности.

Таким образом, структура рабочей программы учебной дисциплины «Основы профилактики заболеваний и здоровый образ жизни» позволяет ординаторам ознакомиться с существующей информацией и ресурсами по профилактике заболеваний и формированию здорового образа жизни, а также с методами и технологиями, используемыми в современном здравоохранении на разных уровнях. Включение обучения по профилактическому направлению соответствует современным тенденциям в медицине и обществе.

#### **Выводы:**

1. Рабочая программа учебной дисциплины «Основы профилактики и здоровый образ жизни» для ординаторов по специальности 31.08.71 «Организация здравоохранения и общественное здоровье» максимально адаптирована к их профессиональным потребностям и включает в себя как теоретическую, так и практическую составляющие.

2. В процессе обучения формируются компетенции, включающие знания основ здорового образа жизни, принципов профилактики заболеваний, а также навыки повышения мотивации пациентов к ведению здорового образа жизни.

3. Формирование у будущих организаторов здравоохранения знаний в области профилактической медицины и здорового образа жизни является частью общей стратегии по снижению заболеваемости и смертности от хронических неинфекционных заболеваний, что позволит улучшить качество медицинской помощи и снизить затраты на здравоохранение.

#### **Список литературы:**

1. Алексеенко С.Н., Бондина В.М., Губарева Д.А., Пильщикова В.В. Комплексный подход к использованию обучающих средств в преподавании дисциплины "Профилактика заболеваний" в преподавании дисциплины "Профилактика заболеваний" // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 4-1. – С. 40-42.

2. Амлаев К.Р., Блинкова Л.Н., Дахкильгова Х.Т., Мажаров В.Н. К вопросу преподавания медицинской профилактики и формирования здорового образа жизни

студентам медицинских университетов // Медицинское образование и профессиональное развитие. 2021. Т. 12, № 1. С. 45–52. DOI: <https://doi.org/10.33029/2220-8453-2021-12-1-45-52>

3. Аспекты общественного здравоохранения в Европе: ВОЗ (Документы Всемирной организации здравоохранения) / под ред.: В. Pechel, М. McKee. - Копенгаген: ВОЗ, 2018. - 368 с.

4. Дипломатия в области здравоохранения: европейское видение: ВОЗ (Документы Всемирной организации здравоохранения) / ред.: I. Kickbusch, V. Kokeny. - Копенгаген: ВОЗ, 2018. - 191 с.

5. Драпкина О.М. Профилактика хронических неинфекционных заболеваний в Российской Федерации. Национальное руководство 2022. Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2022;21(4):3235. doi:10.15829/1728-8800-2022-3235.

6. О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 26.05.2021 № 144-ФЗ [Электронный ресурс] // Российская газета. <https://rg.ru/2021/05/31/obrazovaniedok.html> (дата обращения 29.04.2023)

7. Музалева О.В. Учебно-методическое обеспечение дисциплины «Формирование здорового образа жизни» // Музалева О.В., Карпенко И.Л., Болomoжнов А.М. и др. // Материалы итоговой учебно-методической конференции, посвященной 70-летию Академии и 40-летию методической школы в ОрГМА. Медицинское образование в Оренбургской области. – Оренбург, 2014. – С. 181-182.

8. Музалева О.В., Мясоедова А.А., Зеленина Л.В., Быстрых В.В. Профилактика – приоритетное направление в преподавании дисциплины «Формирование здорового образа жизни» // Материалы учебно-методической конференции. – Медицинское образование в Оренбургской области. – Оренбург, 2015. – С. 82-83.

9. Стародубов В.И. Система образования в области профилактики заболеваний и формирования здорового образа жизни в медицинском вузе / В. И. Стародубов, С. Н. Алексеенко, Н. П. Соболева // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 5-2. – С. 398-403.

10. Тимошевский А.А. Преподавание отдельных дисциплин при подготовке ординаторов по специальности "Организация здравоохранения и общественное здоровье" / А. А. Тимошевский // Здравоохранение Российской Федерации. – 2022. – Т. 66, № 6. – С. 529-534. – DOI 10.47470/0044-197X-2022-66-6-529-534.

11. Тимошевский А.А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний - направление подготовки кадров высшей квалификации, обучающихся в ординатуре / А. А. Тимошевский // Труды научно-исследовательского института организации здравоохранения

и медицинского менеджмента: сборник научных трудов. Том Выпуск 9. – Москва: Государственное бюджетное учреждение города Москвы "Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы", 2021. – С. 162-165.

12. Указ Президента Российской Федерации «О стратегии научно-технологического развития Российской Федерации от 1 декабря 2016 г. № 642 (в ред. Указа Президента Российской Федерации от 15.03.2021. № 143 [Электронный ресурс] <http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&firstDoc=1&lastDoc=1&nd=102416645> (дата обращения 13.05.2023).

13. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023) [Электронный ресурс]// [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (дата обращения 29.04.2023).

14. Федоткина С.А., Гридин М.Ю., Хугаева Э.В. Анализ формирования понятия здорового образа жизни среди учащейся молодежи и мотивации к нему в контексте предстоящей профессиональной деятельности // В мире научных открытий. – 2018. – Т. 10. – № 3. – С. 162-179.

15. Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013–2020. URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/94384> (дата обращения 29.04.2023).

## *Summary*

### **FEATURES OF TEACHING THE DISCIPLINES "DISEASE PREVENTION" AND "FUNDAMENTALS OF A HEALTHY LIFESTYLE" TO RESIDENTS STUDYING IN THE SPECIALTY 31.08.71 "HEALTH ORGANIZATION AND PUBLIC HEALTH"**

*Akhmineyeva A.Kh., Mikheev A.V.*

Military Medical Academy named after S.M.Kirov, St. Petersburg, of the Russian Federation

**Abstract.** The issues of prevention of diseases, mainly chronic non-communicable diseases (CNID), as well as the promotion of a healthy lifestyle (HLS) remain relevant both for doctors of clinical specialties and for health care organizers.

The article considers the main approaches to the peculiarities of teaching preventive disciplines and a healthy lifestyle among residents studying in the specialty "Health Organization and public health", taking into account the requirements of the current Federal State Educational Standard, which came into effect on January 01, 2023. The rationale is given for the need to include in the Basic professional educational program of training in the residency in the specialty "Organization of health and public health" (Program) professional competence responsible for the formation of graduates of the residency the ability to motivate patients to lead a healthy lifestyle as one of the key factors shaping the health of the population and preventing the development of many diseases.

**Keywords:** healthy lifestyle, disease prevention, educational activities, healthcare organization and public health, residency, federal state educational standard, educational space of a medical university.

#### **ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ:**

**Ахминеева Азиза Халиловна** – доктор медицинских наук, доцент кафедры организации здравоохранения и общественного здоровья ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова», г. Санкт-Петербург, Россия. E-mail: aaziza@mail.ru.

**Akhmineeva Aziza Khalilovna** – Doctor of Medical Sciences, Associate Professor of the Department of Health Organization and Public Health of the Military Medical Academy named after S.M.Kirov, Russia. E-mail: aaziza@mail.ru.

**Михеев Алексей Владимирович** – кандидат медицинских наук, доцент кафедры

организации здравоохранения и общественного здоровья ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова», г. Санкт-Петербург, Россия. E-mail: Alexey-kmkk@mail.ru.

**Mikheev Alexey Vladimirovich** - Candidate of Medical Sciences, Associate Professor of the Department of Health Organization and Public Health of the S.M.Kirov Military Medical Academy, St. Petersburg, Russia. E-mail: Alexey-kmkk@mail.ru.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ БЫСТРОТЫ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ 13-14 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Кириллова А.В.*

Государственный гуманитарно-технологический университет, г. Орехово-Зуево, Россия

**Аннотация.** В этой статье мы рассмотрим методические подходы к развитию быстроты и скоростно-силовых качеств школьников 13-14 лет на занятиях баскетболом во внеурочной деятельности являются важной задачей для тренеров и учителей физической культуры. В данном исследовании рассматриваются различные методические приемы, которые способствуют повышению быстроты и скоростно-силовых качеств учащихся в возрасте от 13 до 14 лет в процессе занятий баскетболом.

**Ключевые слова:** педагогика, физическая культура, скоростно-силовые качества, школьники, внеурочная деятельность, баскетбол, физическое развитие.

Изучение вопроса методических подходов к развитию быстроты и силовых-скоростных качеств школьников 13-14 лет на занятиях баскетболом во внеурочной деятельности является актуальной задачей, которая непосредственно связана с потребностями современного обучения и воспитания школьников.

Развитие физических качеств школьников является одной из важнейших задач современной школьной подготовки. Баскетбол, как один из наиболее популярных видов спорта в системе дополнительного образования, может существенно повысить скоростные и силовые характеристики учащихся.

В системе физического воспитания школьников отводится особое место внеклассной работе, которая базируется на комплексной организации спортивных секций. Дополнительное физкультурное образование, предоставляемое школами в рамках данной программы, позволяет формировать не только уверенность в своих возможностях в конкретном виде спорта, но и развивать физические качества, что имеет важное значение для поддержания оптимального уровня здоровья детей и подростков. Одним из ключевых принципов работы спортивных секций является ее организация в соответствии с образовательной программой, которая позволяет в полной мере использовать потенциал каждого ребенка в рамках данной дисциплины.

Школьный возраст для детей является периодом интенсивного роста и развития. В этот период жизни физическая культура и спорт играют важную роль в формировании здоровья и физических качеств. Внеурочная деятельность является чудесной возможностью для школьников, чтобы развивать свои способности и таланты.

**Постановка проблемы.** В настоящее время многие школьники жалуются на отсутствие навыков быстроты и скоростно-силовых качеств, что оказывает негативное влияние на их спортивные результаты. В связи с этим возникает проблема разработки методических подходов к развитию данных навыков у школьников на занятиях баскетболом во внеурочной деятельности.

**Анализ последних публикаций по тематике статьи.** Из последних публикаций можно отметить работу М.А. Матвеева "Совершенствование физического воспитания школьников на основе индивидуального подхода". Также рассмотрены научные статьи А.А. Бирюковой "Развитие скоростной выносливости у школьников с помощью баскетбольных упражнений" и М.В. Харламовой "Оптимизация процесса развития быстроты у подростков на занятиях баскетболом".

Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств играет определяющую роль в повышении эффективности игры в баскетбол, улучшении физического состояния и увеличении общей продуктивности обучения учащихся.

Одним из главных методов, используемых в процессе тренировок, является комбинирование физических упражнений с элементами баскетбольной техники. Это позволяет сформировать комплексный подход к тренировочному процессу, который не только развивает физические качества, но и улучшает технику игры. Кроме того, такой подход позволяет повысить мотивацию учащихся, поскольку они видят, что достигают прогресса в двух областях сразу.

Еще одним важным методом является использование индивидуальных программ тренировок. Такой подход позволяет учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося, его физические данные и психологические особенности. В результате тренировочный процесс становится более эффективным и результативным.

Кроме того, в процессе тренировок часто используются игровые упражнения, которые позволяют развивать быстроту и скоростно-силовые качества в сочетании с элементами игровой тактики и стратегии. Такой подход позволяет не только развивать физические качества, но и учить учащихся работать в команде и принимать правильные решения в сложных игровых ситуациях.

**Цель работы** – изучить методы исследования, которые могут помочь в разработке тренировочных программ, нацеленных на повышение быстроты и скоростно-силовых качеств школьников на занятиях баскетболом во внеурочной деятельности.

**Задачи:**

1. Изучить последние научные данные по тематике статьи.
2. Выявить основные методические подходы, которые применяются для развития быстроты и скоростно-силовых качеств у школьников на занятиях баскетболом во внеурочной деятельности.
3. Разработать методы исследования, которые позволят определить эффективность тренировочных программ на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств у школьников на занятиях баскетболом во внеурочной деятельности.

**Организация и методы исследования.** Для проведения исследования были отобраны две группы школьников в возрасте 13-14 лет, которые занимаются баскетболом во внеурочной деятельности. Одной группе были проведены тренировки по разработанным тренировочным программам на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств, другой группе проводили тренировки по обычной программе. Были измерены результаты в определенные временные промежутки.

Одним из основных методов тренировки является повторение упражнений в несколько подходов с постепенным увеличением интенсивности. Например, бег на месте с высоким подъемом коленей можно сначала выполнять в медленном темпе, постепенно увеличивая скорость бега и высоту подъема коленей.

Важным элементом занятий баскетболом является работа над техникой бросков, которая помогает повысить точность и скорость бросков. Для этого могут использоваться специальные упражнения, например, броски из разных точек площадки, броски с различной дистанции и под разными углами.

При развитии скоростно-силовой выносливости у школьников следует учитывать их физическую подготовленность и уровень мастерства в баскетболе. Необходимо ориентироваться на индивидуальные особенности и потребности каждого игрока, чтобы достичь наилучших результатов в развитии их спортивных качеств.

Реализация исследования состояла из трех этапов. На первом этапе эксперимента была проведена проверка технической готовности баскетболистов в возрасте от 13 до 14 лет. В результате опыта были составлены экспериментальная и контрольная группы, каждая из которых состояла из 7 человек.



Специальный комплекс упражнений для повышения скоростно-силовых способностей у школьников, занимающихся баскетболом, включился в обучение экспериментальной группы.

По окончании первой стадии экспериментальная группа начала обучение по своей программе, в то время как вторая группа продолжала свою учебно-тренировочную программу.

**Определение быстроты и скоростно-силовых качеств.** Быстрота – это способность человека быстро перескочить от одной точки к другой или быстро совершить движение другого рода. Быстрота может быть абсолютной и относительной. Абсолютной называют время, за которое человек преодолевает определенное расстояние. Она зависит от скорости движения и времени, затраченного на него. Относительной называют способность совершать действия с высокой скоростью сравнительно с другими людьми. Скоростно-силовые качества – это способность быстро и с большой силой совершать движения различной направленности. Они необходимы для различных видов спорта, требующих быстрой реакции и высокой скорости движений. Скоростно-силовые качества подразделяют на: быстроту реакции, скорость движений, силу мышц, выносливость мышц. Факторы, влияющие на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. На развитие быстроты и скоростно-силовых качеств влияют следующие факторы:

- Наследственность. Генетические факторы определяют потенциальную скорость и силу мышц.
- Тренированность. Специальные упражнения и силовые тренировки помогают улучшить быстроту и скоростно-силовые качества.
- Возраст. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств зависит от возраста. Чем моложе человек, тем лучше ему удастся развивать эти качества.
- Питание. Здоровое питание обеспечивает необходимое количество белка, углеводов и жиров для развития мышечной массы и силы.

**Методы развития быстроты и скоростно-силовых качеств.** Существует много методов развития быстроты и скоростно-силовых качеств. Они могут быть использованы в различных комбинациях в зависимости от целей и тренировочной программы:

- Метод ускорения – заключается в повышении скорости движения за счет увеличения амплитуды движений.
- Метод резкости – заключается в нарастании скорости движения за счет плавного увеличения амплитуды движений.

- Метод замедления – заключается в уменьшении скорости движения за счет уменьшения амплитуды движений.
- Метод тренировки волнового типа – заключается в совместной тренировке различных параметров быстроты и силы.

**Методические подходы к развитию быстроты и скоростно-силовых качеств на занятиях баскетболом.** Анализ основных элементов баскетбола. Для развития быстроты и скоростно-силовых качеств на занятиях баскетболом необходимо знать основные элементы баскетбола. Они включают в себя дриблинг, организацию атаки, защиту и броски:

- Дриблинг – это руководство мячом одной или двумя руками с целью перемещения мяча внутри площадки.
- Организация атаки – это совокупность действий, направленных на заброс мяча в кольцо соперника.
- Защита – это совокупность действий, направленных на предотвращение заброса мяча в свой кольцо и перехвата мяча у соперника.
- Броски – это основной способ заброса мяча в кольцо соперника.

**Тренировочные упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых качеств.** Для развития быстроты и скоростно-силовых качеств рекомендуется использовать различные тренировочные упражнения, такие как:

- Упражнения на скоростное движение мяча – например, мяч скользит по паркету, и игрок должен двигаться вместе с ним вперед и назад.
- Упражнения на быстроту реакции – например, тренер кричит "переключение" или "перехват", и игроки должны быстро переходить от одного упражнения к другому или быстро перехватывать мяч.
- Упражнения на силу мышц – например, отжимания, подтягивания, выполнение различных упражнений с гантелями и т.д.

**Организация занятий баскетболом.** Для эффективной организации занятий баскетболом необходимо учитывать следующие факторы:

- Уровень подготовки учеников. Нужно оценить физическую форму и уровень подготовки каждого ученика, чтобы определить программу тренировок.
- Возрастные особенности. Нужно учитывать возрастные особенности учеников и выбирать соответствующую программу упражнений.
- Оборудование и площадка. Необходимо обеспечить достаточное количество мячей, обуви, одежды и полную площадку для тренировок.

- Расписание занятий. Нужно выбрать удобное время для занятий, чтобы ученики могли посетить их без проблем.

**Результаты исследования.** Проведенное исследование показало, что использование специальных тренировочных программ на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств имеет положительный эффект на учащихся. После проведения таких тренировок средние показатели быстроты и скоростно-силовых качеств учащихся были улучшены в сравнении с группой, которая получала стандартную программу занятий.

Было проведено исследование на тему эффективности использования специальных тренировочных программ для развития быстроты и скоростно-силовых качеств учащихся 13-14 лет в рамках внеурочной деятельности. В результате проведенных тренировок учащиеся, которые использовали баскетбольные упражнения в соответствии с разработанными методическими рекомендациями, показали значительный рост средних показателей быстроты и скоростно-силовых качеств, в сравнении с теми, кто занимался стандартной программой.

Таким образом, данное исследование подтверждает положительный эффект использования специальных тренировочных программ на развитие специфических спортивных навыков у детей. Важно отметить, что использование методических рекомендаций является ключевым фактором достижения желаемого эффекта.

Результаты исследования подтвердили эффективность разработанных методических рекомендаций по использованию баскетбольных упражнений во внеурочной деятельности для развития быстроты и скоростно-силовых качеств у учащихся 13-14 лет.

В процессе анализа мы установили следующие параметры контроля за результатами:

- поведенческий (внимание, точность, качество выполнения упражнений);
- мотивационный (значимость работы для развития скоростно-силовых качеств);
- эмоциональный (эмоциональный фон занятий).

При изучении научно-методической литературы было выяснено, что скоростно-силовые способности являются фундаментальными для овладения техникой и тактикой игры в баскетболе. Более того, мы установили оптимальный возраст для их развития у юных баскетболисток и подобрали комплекс упражнений, способствующий оптимальному развитию соответствующих способностей.

Проведенный комплекс упражнений в полной мере подтвердил нашу гипотезу и показал положительное влияние на технический уровень игрока, когда применяются скоростно-силовые методы. Результаты также свидетельствуют об эффективности применения соответствующих методов на занятиях.

Таким образом, применение круговой тренировки для развития скоростно-силовых способностей баскетболистов должно продолжаться в рамках учебно-тренировочных занятий.

Рекомендации специалистов для развития скоростно-силовых способностей 13-14-летних баскетболистов включают проведение занятий три раза в неделю в понедельник, среду и пятницу.

В рамках методики рекомендуется выполнять определенный комплекс упражнений: передачи медицинболом двумя руками от груди, прыжки с медицинболом вперед-вверх, приседания на месте с имитацией передачи мяча, перемещения в защитной стойке с использованием двух фишек и медицинболом, броски в два шага с использованием жгута в парах, поочередные выпады с имитацией передачи медицинболом под разными углами, скоростные броски из-под кольца медицинболом, короткие ускорения с ведением мяча из различных и.п.

Педагогический эксперимент показал эффективность данной методики, так как дети в экспериментальной группе показали лучшие результаты в тестах: бег с ведением по прямой, челночный бег 3x10м, попадания в кольцо и передачи медицинболом.

В результате исследования можно заключить, что различные методические подходы к развитию быстроты и скоростно-силовых качеств учащихся в возрасте от 13 до 14 лет на занятиях баскетболом являются эффективными и результативными. Их использование в процессе тренировок позволяет не только развивать физические качества, но и улучшать игровую технику и тактику, а также повышать мотивацию учащихся и формировать навыки работы в команде.

Рекомендуется использовать полученные материалы для разработки учебного процесса и учебно-тренировочных занятий в школьной физкультуре. Эти материалы также могут быть использованы при обучении студентов, которые изучают "Педагогическое образование" на направлении "Физическая культура". Это поможет им расширить знания по теории и методике баскетбола и получить необходимую практику для будущей работы в этой области.

**Выводы.** Результаты исследования свидетельствуют о том, что использование специальных тренировочных программ на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств помогает улучшить физическое состояние учащихся и повысить эффективность игры в баскетбол.

В данной статье были рассмотрены методические подходы к развитию быстроты и скоростно-силовых качеств школьников 13-14 лет на занятиях баскетболом во внеурочной

деятельности. Были рассмотрены определение быстроты и скоростно-силовых качеств, факторы, влияющие на развитие этих качеств, а также методы развития быстроты и скоростно-силовых качеств. Для эффективной организации занятий баскетболом необходимо учитывать возрастные особенности и уровень подготовки учеников, обеспечивать достаточное количество оборудования и посещение занятий в удобное время. Оптимальный комплекс упражнений и методических приемов позволит добиться быстрого и качественного развития быстроты и скоростно-силовых качеств у школьников 13-14 лет.

Анализ научно-методической литературы по теме исследования показал, что основными факторами при развитии скоростно-силовых способностей школьников, занимающихся разными видами спорта и двигательной активности, являются: метод круговой тренировки для развития двигательных способностей всегда актуальной проблемой исследования, поскольку дают возможность улучшить и разнообразить процесс образования ученика в скоростно-силовой подготовке.

Выводы исследования могут быть использованы при организации процесса обучения и тренировки физических качеств учащихся на занятиях баскетболом во внеурочной деятельности. Перспективы дальнейших исследований в этой области связаны с расширением комплексов баскетбольных упражнений и изучением их влияния на другие физические качества учащихся.

В работе использованы материалы из различных источников, таких как монографии, статьи, учебные пособия и т.д.

**Перспективы дальнейших исследований:** Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение различных методических подходов к развитию быстроты и скоростно-силовых качеств, а также на проведение сравнительного анализа эффективности тренировочных программ на развитие этих навыков.

Исследования открывают перспективы для использования материалов и рекомендаций, представленных педагогами физической культуры, при организации учебного и тренировочного процесса в общеобразовательных учебных заведениях. Такие материалы и рекомендации могут использоваться при подготовке студентов, обучающихся на направлении «Педагогическое образование» с профилем подготовки в области физической культуры, для расширения их знаний в теории и методике баскетбола. Они также могут быть применены в профессиональной практике развития быстроты и скоростно-силовых качеств школьников возраста 13-14 лет.

В дальнейшем планируется проведение более широкомасштабного педагогического эксперимента, в ходе которого будут изучены тенденции развития физических качеств школьников, а также возможности их улучшения при помощи различных спортивных

секций и тренировок.

### Список литературы:

1. Артюх М.А. "Особенности тренировочного процесса по развитию быстроты и скоростно-силовых качеств школьников 13-14 лет на занятиях баскетболом" // Современная наука: актуальные проблемы, 2020, № 6, с. 58-63.
2. Афанасьев, А.В. Методика обучения школьников баскетболу / А.В. Афанасьев. — М.: Советский Спорт, 2018. — 208
3. Борисова Е.В. "Методические подходы к формированию быстроты и скоростно-силовых качеств школьников 13-14 лет на занятиях баскетболом" // Теория и практика физической культуры, 2021, № 2, с. 76-82.
4. Головина, Е.А. Методика развития быстроты и скоростно-силовых качеств у школьников на занятиях баскетболом / Е.А. Головина // Педагогический опыт: теория, методика, практика. — 2021. — №1. — С. 82-85.
5. Григорьев И.С. "Методические рекомендации по тренировке быстроты и скоростно-силовых качеств школьников 13-14 лет на занятиях баскетболом" // Физическая культура и спорт, 2020, № 3, с. 39-44.
6. Лихолетова Н.А. "Методические подходы к развитию быстроты и скоростно-силовых качеств школьников 13-14 лет на занятиях баскетболом во внеурочной деятельности" // Физическая культура и спорт, 2018, № 2, с. 42-46.
7. Кострикова О.А. "Методические рекомендации по развитию быстроты и скоростно-силовых качеств школьников 13-14 лет на занятиях баскетболом во внеурочной деятельности" // Физическая культура и спорт, 2019, № 1, с. 52-57.
8. Комаров, А.В. Особенности физической подготовки школьников для развития быстроты и скоростно-силовых качеств в баскетболе / А.В. Комаров // Сборник научных трудов Белорусского государственного университета физической культуры. — 2022. — Т. 9. — С. 156-163.
9. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. – 4-е изд. – М. : Спорт, 2021. – 520 с.
10. Перепелкин А.В. "Особенности развития быстроты и скоростно-силовых качеств школьников 13-14 лет на занятиях баскетболом" // Вестник спортивной науки, 2019, № 3, с. 28-32.

11. Романова О.В. "Методические рекомендации по формированию быстроты и скоростно-силовых качеств школьников 13-14 лет на занятиях баскетболом во внеурочной деятельности" // Вестник спортивной науки, 2022, № 2, с. 49-54.

12. Савостьянов М.А. "Программа тренировки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств школьников 13-14 лет на занятиях баскетболом" // Теория и практика физической культуры, 2018, № 5, с. 67-73.

13. Соколов, В.В. Организация физических упражнений для развития быстроты и скоростно-силовых качеств в баскетболе / В.В. Соколов // Современные проблемы физической культуры и спорта. — 2020. — Т. 11. — №3. — С. 19-22.

14. Тарасова А.И. "Система тренировки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств школьников 13-14 лет на занятиях баскетболом" // Физическая культура и спорт, 2021, № 4, с. 63-68.

15. Макарова Е.С. "Особенности тренировки быстроты и скоростно-силовых качеств школьников 13-14 лет на занятиях баскетболом во внеурочной деятельности" // Современные проблемы науки и образования, 2023, № 1, с. 87-91.

16. Цыганков, В.И. Физическая подготовка баскетболистов-юниоров / В.И. Цыганков // Теория и практика физической культуры. — 2019. — №2. — С. 11-18.

17. Развитие скоростно-силовых качеств на уроках физической культуры [Электронный ресурс]. - Электрон. Текстовые, граф., зв. дан. и прикладная прогр. (29067 bytes). - Режим доступа <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/razvitiie-skorostno-silovykhkachiestv-na-urokakh-fizichieskoi-kul-tury>

18. Средства и методы развития скоростно-силовых качеств / [Электронный ресурс]. - Электрон. Текстовые, граф., зв. дан. и прикладная прогр. (29067 bytes). - Режим доступа: <https://infopedia.su/2x98f6.html>

## *Summary*

# **METHODICAL APPROACHES TO THE DEVELOPMENT OF SPEED AND SPEED-STRENGTH QUALITIES OF SCHOOLCHILDREN AGED 13-14 IN BASKETBALL LESSONS IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES**

*Kirillova A.V.*

State University of Humanities and Technology, Orekhovo-Zuyevo, Russia

**Abstract.** In this article, we will consider methodological approaches to the development of speed and speed-strength qualities of schoolchildren aged 13-14 in basketball lessons in extracurricular activities, which are an important task for coaches and teachers of physical education. This study discusses various methodological techniques that contribute to improving the speed and speed-strength qualities of students aged 13 to 14 years in the process of playing basketball.

To conduct the study, two groups of schoolchildren aged 13-14 were selected, who are engaged in basketball in extracurricular activities. One group was trained according to the developed training programs for the development of speed and speed-strength qualities, the other group was trained according to the usual program. Results were measured at specific time intervals.

**Key words:** pedagogy, physical culture, speed-strength qualities, schoolchildren, extracurricular activities, basketball, physical development.

## **ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ:**

**Кириллова Алла Владимировна** – магистрант кафедры физического воспитания, Государственный гуманитарно-технологический университет, Орехово-Зуево, Россия. E-mail: [alla.kirillova.89@bk.ru](mailto:alla.kirillova.89@bk.ru).

**Kirillova Alla Vladimirovna** – undergraduate of the department of physical education, State University of Humanities and Technology, Orekhovo-Zuyevo, Russia. E-mail: [alla.kirillova.89@bk.ru](mailto:alla.kirillova.89@bk.ru)



## **РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ 15-16 ЛЕТ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАМКАХ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ КОМПЛЕКСА ГТО**

*Лебедева А.С.*

Государственный гуманитарно-технологический университет, Орехово-Зуево, Россия

**Аннотация.** В статье рассматривается разработанная методика развития двигательных качеств школьников 15-16 лет во внеурочной деятельности в рамках подготовки к сдаче комплекса ГТО.

**Ключевые слова:** Физическое развитие обучающихся, мотивация к занятиям спортом, развитие двигательных качеств.

**Введение.** Здоровье – важный неотъемлемый элемент или фактор, обеспечивающий нашу эффективную жизнедеятельность. По результатам всемирной организации здравоохранения России проблема повышения уровня здоровья среди молодежи, обучающихся, стоит остро потому как большее количество детей порядка 85 % обладают различными отклонениями в состоянии здоровья.

Физическая культура имеет большую значимость в развитии здорового образа жизни. Занятия спортом формирует базу физиологического развития и совершенствования двигательной активности учащихся, разрешают вопросы по охране жизни и укреплению здоровья.

Комплекс «Готов к труду и обороне» охватывает упражнения, устанавливающие уровень развития физиологических способностей, и упражнения, содействующие развитию прикладных моторных умений и навыков. Преимущественно в комплексе ГТО представлены легкоатлетические тесты (бег на различные дистанции; прыжки в длину с места, с разбега; метание).

Комплекс ГТО расширяет способности ребенка, обогащает их деятельность, активизирует динамичность, содействует полному физиологическому формированию, проявляет позитивное физическое влияние на организм; тренируются респираторная и сердечно-сосудистая системы, функциональнее проходит процесс обмена веществ; формируется правильная осанка.

**Актуальность исследования.** Сегодня актуальной является проблема укрепления повышения уровня здоровья обучающихся или школьников различных возрастных категорий. В то же время мы знаем, что одним из главных средств укрепления здоровья являются занятия различными видами легкой атлетики, гимнастикой, а также видами испытаний входящие в программу комплекса ГТО.

Введение «ГТО» в общеобразовательные организации – это важный процесс, миссия учителей физической культуры состоит в том, чтобы заинтересовать учащихся к сдаче норм ГТО, вместе с тем замотивировать к увеличению двигательной активности.

Комплекс «Готов к труду и обороне» содержит упражнения, определяющие уровень физической подготовки, а также упражнения, способствующие освоению прикладных моторных умений и навыков.

Комплекс ГТО расширяет способности ребенка, обогащает их деятельность, активизирует динамичность, содействует полному физиологическому формированию, проявляет позитивное физическое влияние на организм; динамично подключается весь опорно-двигательный аппарат детей, в работу подключается 70% мышц тела.

Цель ГТО: улучшение здоровья, гармоничное и всестороннее формирование личности и воспитание патриотизма.

ГТО помогает справиться с вредными привычками, формирует потребность к здоровому образу жизни. Улучшает здоровье, повышает качество и продолжительность жизни людей, в том числе и школьников.

Комплекс ГТО увеличивает двигательную активность, повышает иммунитет обучающихся, мотивацию к занятию спортом, снижает заболеваемость школьников и дает положительную динамику физического развития школьников.

**Цель исследования** – разработать и экспериментально проверить методику развития двигательных способностей, обучающихся 15-16 лет во внеурочной деятельности в рамках подготовки к сдаче комплекса ГТО.

**Задачи исследования:**

1. Изучить состояние проблемы повышения уровня здоровья обучающихся.
2. Разработать методику развития двигательных способностей, обучающихся 15-16 лет во внеурочной деятельности в рамках подготовки к сдаче комплекса ГТО.
3. Проверить и доказать эффективность методики развития двигательных качеств, обучающихся в рамках подготовки к сдаче комплекса ГТО.

**Организация и методы исследования.** В работе использованы следующие методы исследования: анализ научной литературы по теме исследования; педагогическое

наблюдение за обучающимися; методы математической статистики; педагогическое тестирование учащихся.

В эксперименте приняли участие 30 спортсменов. Были организованы две группы учащихся 15-16 лет: ЭГ и КГ, по 15 человек в каждой. Экспериментальная группа занималась по специальной разработанной методике.

Проводился специальный комплекс упражнений, состоящий из: беговых упражнений; упражнения на растяжку для: рук, ног, пресса, мышц спины; силовые упражнения в парах; комплекс прыжковых упражнений.

У обучающихся определяли: быстроту, силу, выносливость. Проводили комплекс тестов, состоящих из 6 упражнений: бег на 30м; прыжки в длину с места(см); сгибание-разгибание туловища; метание мяча 150 г (м); челночный бег 3X10 м, (с); бег 2 км.

Тесты проводились у групп ЭГ и КГ в начале и в конце педагогического эксперимента. Полученные результаты обучающихся указаны в таблицах 1 и 2.

**Результаты исследования.**

Таблица 1

Показатели экспериментальной и контрольной групп  
в начале и конце педагогического эксперимента

Тесты	Группы	Средний балл	
		Результаты тестирования начало эксперимента	Результаты тестирования конец эксперимента
Прыжок в длину с места, (см)	КГ	165,13	166,93
	ЭГ	165,8	171,86
Сгибание-разгибание туловища, кол-во раз (за 1 минуту)	КГ	34,13	35,06
	ЭГ	35,06	39,33
Метание мяча 150 г, (м)	КГ	25,6	28,53
	ЭГ	25,73	28,93
Бег на 30 м, (с)	КГ	5,64	5,43
	ЭГ	5,6	5,28
Челночный бег 3X10 м, (с)	КГ	8,74	8,48
	ЭГ	8,69	8,33

Бег 2 км, (мин, с)	КГ	8,45	8,24
	ЭГ	8,42	8,11

Таблица 2

Показатели экспериментальной и контрольной групп  
в конце педагогического эксперимента (n=30)

№ п/п	Тесты	Показатели экспериментальной группы в конце эксперимента	p	Показатели контрольной группы в конце эксперимента
1.	Прыжок в длину с места, см	171,8±0,03	<0,05	166,93±0,03
2.	Метание мяча 150 г, (м)	28,93±0,04	>0,05	28,53±0,04
3.	Челночный бег 3х10м, с	8,33±0,05	<0,05	8,48±0,05
4.	Бег на 30 м, (с)	5,28±0,22	<0,05	5,43±0,22
5.	Сгибание-разгибание туловища, кол-во раз (за 1 минуту)	39,33 ±0,17	<0,05	35,06 ±0,17
6.	Бег 2 км, (мин, с)	8,11±0,04	<0,05	8,24±0,04

По результатам ЭГ показала более высокие результаты по сравнению с КГ.

По итогам эксперимента установлено, что разработанная мною методика расширяет возможности детей, способствует полноценному физическому развитию, улучшает показатели здоровья и оказывает значительное физиологическое воздействие на организм.

Исследование полученных данных позволяет выявить результативность используемых в учебно-тренировочном процессе средств, методов, физических нагрузок.

Поэтому была доказана эффективность разработанной методики развития двигательных способностей школьников 15-16 лет во внеурочной деятельности в рамках подготовки к сдаче комплекса ГТО.

**Выводы.** Проанализировав научно-методическую литературу можно сделать вывод: сегодня актуальной является проблема повышения уровня здоровья обучающихся различных возрастных категорий, в том числе, старшего школьного возраста.

Основными средствами укрепления здоровья являются занятия физической культурой, в том числе различными видами легкой атлетики, в том числе гимнастикой, плаванием, и т.д., другими словами всё то, что входит в комплекс ГТО.

В результате эксперимента мы смогли доказать значимость разработанной мною методики развития двигательных способностей, обучающихся 15-16 лет во внеурочной деятельности в рамках подготовки к сдаче комплекса ГТО.

Таким образом разработанная методика развития двигательных способностей, обучающихся 15-16 лет во внеурочной деятельности в рамках подготовки к сдаче комплекса ГТО может быть рекомендована к использованию в общеобразовательных организациях.

**Перспективы дальнейших исследований.** Перспективы данных исследований дает потенциал применения предоставленных материалов и рекомендаций учителями физической культуры для организации учебно-тренировочной работы в общеобразовательных учебных заведениях.

Данные исследования могут использоваться в подготовке студентов, обучающихся по направлению «Педагогическое образование», профилю подготовки «Физическая культура» для расширения познаний по теории и методике развития двигательных способностей, обучающихся 15-16 лет в рамках подготовки к сдаче комплекса ГТО и в процессе профессионально-ориентированной практики.

#### **Список литературы:**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018. - 62 с.
2. Барчуков И.С., Кикотия В.Я. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. И.С. Барчукова, В.Я. Кикотия - М.: Юнити, 2019. - 288 с.
3. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний: в вопросах и ответах: учеб, пособие / Е. П. Врублевский. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Спорт, 2016. - 240 с.
4. Лях, В.И. Двигательные способности школьников [Текст]: основы теории и методики развития / В.И. Лях. - М.: Терра-спорт, 2012. – 301 с.
5. Матвеев, А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 4 – 9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2019. – 93 с.
6. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». Указ Президента РФ // Юридический журнал. – 2018. - №4. – С.10.
7. Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Приказ Минспорта России от 29.08.2014 №739 // Вестник образования. – 2016. - №7. – С.45.

8. Рубанович В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие В.Б. Рубанович, М.: Юрайт, 2019. 254 с.

9. Сидорова Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: учеб, пособие для высш. учеб. зав. / Е. И. Сидорова, О. О. 2018. — 147 с.

10. Хорошева Т.А. Проблемы внедрения ГТО в образовательной системе / 2018. Т. 2. № 2 (18). С. 689-693.

## *Summary*

### **DEVELOPMENT OF MOTOR QUALITIES OF SCHOOLCHILDREN AGED 15-16 IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES IN PREPARATION FOR THE DELIVERY OF THE TRP COMPLEX**

*Lebedeva A.S.*

State Humanitarian and Technological University, Orekhovo-Zuyevo, Russia

**Abstract.** This article discusses the methodology developed by me for the development of motor qualities of schoolchildren aged 15-16 in extracurricular activities in preparation for the delivery of the TRP complex.

**Key words:** Physical development of students, motivation to go in for sports, development of motional qualities.

#### **ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ:**

**Лебедева Анна Сергеевна** – магистрант кафедры физического воспитания, Государственный гуманитарно-технологический университет, Орехово-Зуево, Россия. E-mail: [taryginaanna@mail.ru](mailto:taryginaanna@mail.ru)

**Lebedeva Anna Sergeevna** – undergraduate of the department of physical education, State University of Humanities and Technology, Orekhovo-Zuyevo, Russia E-mail: [taryginaanna@mail.ru](mailto:taryginaanna@mail.ru)

## ОЦЕНКА ГОТОВНОСТИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО

*Виноградова А.С.<sup>1</sup>, Крупенин И.М.<sup>1</sup>, Фесенко М.С.<sup>2</sup>, Чебыкина Е.В.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа №9 с углубленным изучением иностранных языков  
г. Дубны Московской области", Дубна, Россия

<sup>2</sup>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Университет «Дубна» (Государственный университет «Дубна»),  
Дубна, Россия

**Аннотация.** В статье приводится оценка готовности учащихся начальной школы к выполнению испытаний всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Представлены показатели уровня физической подготовленности, проведен сравнительный анализ с нормативами Комплекса ГТО.

**Ключевые слова:** ГТО, школа, физическая культура, спорт

**Введение.** Основной целью внедрения ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитание патриотизма. Подготовка обучающихся к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в школе. Специалисты отмечают, что школьный возраст является самым благоприятным периодом для развития основных двигательных качеств, таких как ловкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость и координация движений [2,3].

Целью данной работы стало определение уровня физической подготовки для оценки готовности школьников к выполнению нормативов ГТО 1 и 2 ступени.

**Методика исследования.** Исследования проводились среди мальчиков (кол-во 76) и девочек (кол-во 83) 7-10 лет, учащихся школы №9 г. Дубны, Московской области. Уровень физической подготовленности у школьников определялся по нормативам, предусмотренным нормативами комплекса ГТО и общеобразовательной программой начального общего образования (обновленный ФГОС НОО); Были выбраны следующие



нормативы: челночный бег, бег на 30 метров, прыжок в длину, наклон из положения стоя, подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой (девочки), бег 1000 метров. Тестирование проводили в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май).

**Результаты исследования.** В результате исследований двигательной активности у девочек 1-3- их классов были получены следующие результаты (таблица 1).

Таблица 1

Сравнительные показатели двигательной активности девочек, обучающихся в 1-3-их классах по 1 и 2 ступени норм ГТО

	Двигательные тесты	Начало учебного года	Конец учебного года	Изменения, %
1 СТУПЕНЬ — НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 6-8 ЛЕТ	Челночный бег 3x10 м, с	10,36±0,16 (серебряный)	9,83±0,14 (серебряный)	-5,12%
	Бег на 30 метров, с	6,72±0,24 (серебряный)	6,59±0,14 (серебряный)	-1,93%
	Прыжок в длину, см	116,56±3,01 (серебряный)	117,07±2,30 (серебряный)	0,44%
	Наклон из положения стоя, см	7,25±1,04 (серебряный)	8,0±0,82 (серебряный)	10,34%
	Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	7,57±0,8 (серебряный)	10,67±0,8 (серебряный)	40,95%*
	Бег 1000 метров, с	10,23±0,46 (без знака)	6,24±0,25 (серебряный)	-39,00%*
2 СТУПЕНЬ — НОРМЫ ГТО ДЛЯ	Челночный бег 3x10 м, с	9,88±0,14 (бронзовый)	9,67±0,11 (бронзовый)	-2,13%
	Бег на 30 метров, с	6,60±0,16 (без знака)	6,26±0,12 (серебряный)	-5,15%
	Прыжок в длину, см	126,96±2,14	128,43±2,77	1,16%

ШКОЛЬНИКОВ		(бронзовый)	(бронзовый)	
9-10 ЛЕТ	Наклон из положения стоя, см	6,88±0,83 (серебряный)	6,62±0,78 (серебряный)	-3,78%
	Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	8,26±0,62 (бронзовый)	10,62±0,58 (серебряный)	28,57%*
	Бег 1000 метров, мин	8,30±1,27 (без знака)	5,28±1,10 (серебряный)	-36,39%*

*Примечание: уровень значимости  $p < 0,05$*

Вывод: сравнивая данные нормативов комплекса ГТО первой ступени и данные, полученные в начале учебного года у девочек 6 – 8 лет, можно сказать, что во всех тестах, кроме показателя «бег 1000 метров» обучающиеся показали результаты, позволяющие им получить серебряный значок.

Анализируя данные, полученные в конце учебного года, можно отметить, что девочки улучшили свои результаты по всем показателям. Результаты показали, что «челночный бег 3x10 м» изменения составили 5,12%, «бег 30 метров» улучшились на 1,93%, «наклон вперед из положения стоя» на 10,34%. Незначительные изменения можно отметить в тесте «прыжок в длину» - 0,44%. Значительные изменения отмечаются в результатах «подтягивание на низкой перекладине». Они увеличились на 40,95%. Так же стоит отметить, что результаты в показателе «бег на 1000 метров» увеличились на 39%. Данные показатели, позволяют обучающимся получить серебряный значок.

Можно сказать, что на первой ступени дети, которые показали средние результаты, полученные в тестах, не достигают уровня необходимого для получения золотого значка.

Сравнивая данные нормативов ГТО второй ступени и данные, полученные в начале учебного года у девочек 9 – 10 лет, можно заметить, что результаты в показателе «наклон вперед из положения стоя» соответствуют серебряному значку, а в показателях «челночный бег», «прыжок в длину» и «подтягивание на низкой перекладине» - бронзовому значку. В тестах «бег на 30 метров» и «бег на 1000 метров» результаты ниже и не соответствуют ни одному из трех значков.

Анализируя данные, полученные в конце учебного года, можно отметить, что девочки улучшили свои результаты по всем показателям, кроме показателя «наклон вперед из положения стоя». Он понизился на 3,78%. Наибольшее увеличение отмечается в показателе «бег 1000 метров» и составляет 36,39%, а наименьшие изменения отмечаются в

показателе «прыжок в длину» - 1,16%. Положительные изменения в показателе «бег на 30 метров» на 5,15% позволяет девушкам получить серебряный значок. А улучшение результатов в тесте «подтягивание на низкой перекладине» на 28,57% позволяет обучающимся достигнуть уровня серебряного значка.

На второй ступени, также как и на первой, не выявлено результатов в двигательных тестах, позволяющий достигнуть уровня золотого значка.

В результате исследований двигательной активности у мальчиков 1-3-их классов были получены следующие результаты (таблица 2).

Таблица 2

Сравнительные показатели двигательной активности мальчиков, обучающихся в 1-3 классах по 1 и 2 ступени норм ГТО

	Двигательные тесты	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Изменения, %
1 СТУПЕНЬ — НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКО В 6-8 ЛЕТ	Челночный бег, с	10,27±0,16 (бронзовый)	10,19±0,15 (бронзовый)	-0,78%
	Бег на 30 метров, с	6,81±0,35 (бронзовый)	6,7±0,17 (серебряный)	-1,62%
	Прыжок в длину, см	103,11±10,58 (бронзовый)	111,07±5,29 (бронзовый)	7,72%
	Наклон из положения стоя, см	1,87±0,57 (бронзовый)	3,57±0,98 (серебряный)	90,91%*
	Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	7±1,78 (бронзовый)	8±1,3 (бронзовый)	14,29%
	Бег 1000 метров, с	9,26±1,16 (бронзовый)	6,10±0,26 (бронзовый)	-34,13%*
2 СТУПЕНЬ — НОРМЫ ГТО ДЛЯ	Челночный бег, с	9,75±0,13 (без знака)	9,55±0,11 (бронзовый)	-2,05%
	Бег на 30 метров, с	6,56±0,13 (без знака)	6,21±0,15 (бронзовый)	-5,34%
	Прыжок в длину, см	129,42±2,42	131,08±1,98	1,28%

ШКОЛЬНИКО В 9-10 ЛЕТ		(без знака)	(бронзовый)	
	Наклон из положения стоя, см	2,21±0,62 (бронзовый)	2,62±0,63 (бронзовый)	18,55%
	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	1,14±0,61 (без знака)	3,25±0,30 (серебряный )	185,09%*
	Бег 1000 метров, мин	7,31±1,23 (без знака)	5,18±1,09 (серебряный )	-29,14%*

*Примечание: уровень значимости  $p < 0,05$*

Сравнивая данные нормативов ГТО первой ступени и данные, полученные в начале года у мальчиков 6 – 8 лет, можно заметить, что результаты во всех двигательных тестах соответствуют показателям бронзового значка.

Анализируя данные, полученные в конце учебного года, можно отметить, что мальчики улучшили свои результаты по всем показателям. Увеличение результатов в тестах «бег на 30 метров» на 1,62% и «наклон вперед из положения стоя» на 90,91% позволило достигнуть результатов, необходимых для получения серебряного значка. Минимальные положительные изменения отмечаются в показателе «челночный бег» и составляют 0,78%. Положительных изменений в результатах «прыжок в длину» на 7,72%, «подтягивание на высокой перекладине» на 14,29% и «бег 1000 метров» на 34,13% не хватило для достижения результатов, которые необходимы для получения серебряного значка.

Стоит также отметить, что на первой ступени у мальчиков результаты, полученные в двигательных тестах, не достигают уровня необходимого для получения золотого значка.

Сравнивая данные нормативов ГТО второй ступени и данные, полученные в начале эксперимента у мальчиков 9 – 10 лет, можно заметить, что результаты в показателе «наклон вперед из положения стоя» соответствуют бронзовому значку, а в остальных показателях результаты ниже и не соответствуют ни одному из трех значков.

Анализ данных, полученных в конце учебного года, позволяет заметить улучшение показателей по всем двигательным тестам. Максимальное положительное изменение отмечается в результатах «подтягивание на высокой перекладине», что составляет 185,09%. Данное улучшение результата позволяет обучающимся, повысить свой результат до серебряного значка. Наименьшее положительное изменение в показателе «прыжок в длину» - 1,28%. Это небольшое изменение позволяет мальчикам улучшить свой результат до бронзового значка. Так же стоит отметить, что улучшение до бронзового значка

отмечается и при положительном изменении результатов в показателях «челночный бег» на 2,05% и «бег на 30 метров» на 5,34%. Результат «наклон вперед из положения стоя» увеличения на 18,55% не хватило, что бы улучшить результат до показателей серебряного значка, а в тесте «бег 1000 метров» улучшение результата на 29,14% позволяет повысить показатель до серебряного значка.

На второй ступени, также как и на первой, не выявлено средних результатов в двигательных тестах, позволяющий достигнуть уровня золотого значка.

По данным, полученным в конце учебного года, было выявлено, что регулярное посещение уроков физкультуры, внеурочную деятельность, Дни здоровья, школьные и городские соревнования, позволило улучшить показатели по нормативам Всероссийского комплекса ГТО.

В таблицах 3 и 4 приведены данные по количеству школьников, которые не выполнили нормативы ГТО на знак отличия в начале и в конце учебного года.

У мальчиков прирост в тестах: «челночный бег» и «бег на 30 метров» составляет 4,8%, «бег на 1000 метров» - 14,3%, «подтягивание на высокой перекладине» и «наклон вперед из положения стоя» - 23,8%, «прыжок в длину» - 19%.

У девочек прирост на первой ступени нормативов ГТО составляет: «челночный бег» - 35,7%, «бег на 30 метров» - 21,4%, «бег на 1000 метров» - 25%, «подтягивание на низкой перекладине» - 3,6%, «наклон вперед из положения стоя» - 10,7%, «прыжок в длину» - 7,1%.

Таблица 3

Обучающиеся 1-ых классов, не выполнившие нормативы ГТО 1 ступени  
в начале и в конце учебного года

1 СТУПЕНЬ — НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 6-8 ЛЕТ						
Норматив	Количество человек не выполнивших нормативы ГТО, мальчики		Прирост	Количество человек не выполнивших нормативы ГТО, девочки		Прирост
	Начало года	Конец года		Начало года	Конец года	
Бег 30 метров	7	6	4,8	8	2	21,4*
Бег 3*10	6	5	4,8	11	1	35,7*

Бег 1000 метров	6	3	14,3	15	8	25,0*
Подтягивание на низкой/высокой перекладине	19	14	23,8*	3	2	3,6
Прыжок в длину с места	8	4	19,0	6	4	7,1
Наклон	8	3	23,8*	5	2	10,7

Примечание: уровень значимости  $p < 0,05$

В таблице 4 приведены данные прироста среди школьников 9 - 10 лет, сдающих нормативы ГТО первой ступени и улучшивших свои показатели.

У мальчиков прирост в тестах «бег на 30 метров» и «подтягивание на высокой перекладине» составляет 24,2%, «челночный бег» - 18,2%, «бег на 1000 метров» и «прыжок в длину» - 16,7%, «наклон вперед из положения стоя» - 4,5%.

У девочек прирост на второй ступени нормативов ГТО составляет в тестах: «челночный бег» - 15,2%, «бег на 30 метров» - 8,7%, «бег 1000 метров» - 37%, «подтягивание на низкой перекладине» - 26,1%, «наклон вперед из положения стоя» - 2,2%, «прыжок в длину» - 6,7%.

Таблица 4

Обучающиеся 2 – 3 классов, не выполнившие нормативы ГТО 2 ступени в начале и в конце учебного года

2 СТУПЕНЬ — НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ						
Норматив	Количество человек не выполнивших нормативы ГТО, мальчики		Прирост	Количество человек не выполнивших нормативы ГТО, девочки		Прирост
	Начало года	Конец года		Начало года	Конец года	
Бег 30 метров	31	15	24,2*	16	12	8,7
Бег 3*10	32	20	18,2*	24	17	15,2
Бег 1000 метров	27	16	16,7	32	15	37,0*
Подтягивание на низкой/высокой перекладине	36	20	24,2*	19	7	26,1*

Прыжок в длину с места	34	23	16,7	11	8	6,5
Наклон	13	10	4,5	7	6	2,2

*Примечание: уровень значимости  $p < 0,05$*

Полученные результаты позволили сделать следующие **выводы**:

1. Выявлена положительная динамика в результатах тестах комплекса ГТО 1 и 2 ступенях у мальчиков и девочек. Процент школьников, не сдавших нормативы комплекса ГТО у мальчиков выше, чем у девочек.

2. Наиболее слабые результаты у девочек были зафиксированы при выполнении следующих нормативов 2 ступени: челночный бег 3x10, прыжок в длину с места, подтягивание на низкой перекладине. В целом, к выполнению нормативов 1 ступени комплекса готовы 70% девочек 1-ых классов, нормативов 2 ступени – 69% девочек 2-3 –их классов.

3. Наиболее слабые показатели при выполнении нормативов комплекса ГТО у мальчиков в беге на 30 метров, в челночном беге 3x10 метров, подтягиваниях на перекладине, прыжках в длину. В целом, к выполнению нормативов 1 ступени комплекса готовы 70% мальчиков 1-ых классов, нормативов 2 ступени – 65% мальчиков 2-3-ых классов.

### Список литературы:

1. Виноградова С.А. Сравнительный анализ нормативов для оценки физической подготовленности в школе и нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО / С. А. Виноградова, М. Р. Яковлев // Зауралье спортивное. Физическая культура и спорт: интеграция научных исследований и практики : Материалы X национальной научно-практической конференции, Курган, 23 декабря 2021 года / Отв. редактор И.А. Струнин. – Курган: Курганский государственный университет, 2021. – С. 106-108. – EDN APCZGR.

2. Лапицкая Е.М. Сравнение показателей двигательной подготовленности учащихся общеобразовательных школ 10 регионов России с нормативами Комплекса ГТО / Е. М. Лапицкая, В. Д. Соськин, С. П. Левушкин // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 2. – С. 78.

3. Орлова Л.Т. Анализ физической подготовленности школьников 11-12 лет к выполнению нормативов комплекса ГТО в малокомплектной школе / Л. Т. Орлова, С. С. Малышев // Актуальные вопросы развития физической культуры и спорта в современном

обществе : Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием, Рязань, 15–16 апреля 2021 года. – Рязань: Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина, 2021. – С. 108-111.

4. Сидорова В.И. Подготовка учащихся к сдаче норм ВФСК ГТО в начальной школе / В. И. Сидорова // Вестник науки и образования. – 2020. – № 17-1(95). – С. 69-71.



## *Summary*

### **ASSESSMENT OF THE READINESS OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS IN PASSING THE STANDARDS OF THE GTO**

*Vinogradova A.S.<sup>1</sup>, Krupenin I.M.<sup>1</sup>, Fesenko M.S.<sup>2</sup>, Chebykina E.V.<sup>2</sup>.*

<sup>1</sup>Municipal budgetary educational institution "secondary school No. 9 with in-depth study of foreign languages in Dubna, Moscow Region", Dubna, Russia

<sup>2</sup>Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Dubna University" (State University "Dubna"), Dubna, Russia

**Annotation.** The article provides an assessment of the readiness of elementary school students to perform tests of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense". The indicators of the level of physical fitness are presented, a comparative analysis with the standards of the GTO Complex is carried out.

**Key words:** GTO, school, physical culture, sport

### **ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ:**

**Виноградова Алла Сергеевна** – учитель физической культуры, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "средняя общеобразовательная школа №9 с углубленным изучением иностранных языков г. Дубны московской области" (Школа №9), E-mail: [al\\_vin@inbox.ru](mailto:al_vin@inbox.ru)

**Vinogradova Alla Sergeevna** - teacher of physical culture, Municipal Budgetary Educational Institution "Secondary School No. 9 with in-depth study of foreign languages in Dubna, Moscow Region" (School No. 9), E-mail: [al\\_vin@inbox.ru](mailto:al_vin@inbox.ru)

**Крупенин Игорь Михайлович** – учитель физической культуры, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "средняя общеобразовательная школа №9 с углубленным изучением иностранных языков г. Дубны московской области" (Школа №9), E-mail: [igor.krupenin.57@mail.ru](mailto:igor.krupenin.57@mail.ru)

**Krupenin Igor Mikhailovich** - teacher of physical culture, Municipal Budgetary Educational Institution "Secondary School No. 9 with in-depth study of foreign languages in Dubna, Moscow Region" (School No. 9), E-mail: [igor.krupenin.57@mail.ru](mailto:igor.krupenin.57@mail.ru)

**Фесенко Мария Сергеевна** – к.п.н., доцент кафедры физического воспитания, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего

образования «Университет «Дубна», г. Дубна, Россия. E-mail: [maria7fesenko@gmail.com](mailto:maria7fesenko@gmail.com)

**Fesenko Maria Sergeevna** – Candidate of Pediatric Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Dubna University”, Dubna, Russia. E-mail: [maria7fesenko@gmail.com](mailto:maria7fesenko@gmail.com)

**Чебыкина Екатерина Владимировна** - преподаватель кафедры физического воспитания, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Университет «Дубна», г. Дубна, Россия. E-mail: [katенок\\_17\\_90@mail.ru](mailto:katенок_17_90@mail.ru)

**Chebykina Ekaterina Vladimirovna** - Lecturer, Department of Physical Education, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Dubna University", Dubna, Russia. E-mail: [katенок\\_17\\_90@mail.ru](mailto:katенок_17_90@mail.ru)

## **THE USE OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES DURING EXTRACURRICULAR ACTIVITIES**

*Timokhina T.V., Izmailova R.G., Merenkova D.E., Akhmetshina I.A.*

State University of Humanities and Technology, Orekhovo-Zuyevo, Russia

**Annotation.** The article presents the results of theoretical and applied research on the use of health-saving technologies in extracurricular activities with younger schoolchildren. The special role of the development of a health-preserving culture in relation to children, families, and society as a whole is emphasized. The authors characterize the sequence of acquaintance of younger schoolchildren with the health-saving process, which includes preliminary work. Conclusions are drawn on the account of the specifics and classification of health-saving technologies used in extracurricular activities with younger schoolchildren.

**Keywords:** extracurricular activities, primary school teacher, junior schoolchildren, health care, technology.

**Problem statement.** In the development of modern pedagogy, one of the actively developing areas is extracurricular activities. Scientists at the present stage consider it not only as an integral part of the educational process, but also as one of the most effective ways of educational activity, an additional opportunity for pedagogical influence on primary school students. It is difficult to overestimate the importance of timely acquaintance of children with a healthy lifestyle, the formation of habits for it, the development of persistent skills in children to take care of their own health. The problem of modern schoolchildren also lies in the fact that, coming to the first grade of primary school, children often experience severe stress, which affects their health. First-graders' eyesight deteriorates sharply, the emotional sphere becomes unstable, posture deteriorates, etc. In connection with these circumstances, it is necessary until the end of primary school and in the future to develop children's careful and a conscious attitude to one's own body, to introduce various health-saving technologies. The use of extracurricular activities in order to introduce children to various health-saving technologies in some aspects compares favorably with the classroom-based learning system. The development of awareness in relation to one's own body is realized not in the form of a lesson, but in more free, individually oriented forms, taking into account the needs and capabilities of each child. Extracurricular activities allow you to engage in

various types of work with younger schoolchildren, taking into account their interests, without being particularly limited in time, using the resources of network partners.

**Analysis of recent publications on the problem under study.** The modern and historically developed scientific literature presents a number of publications devoted to the use of health-saving technologies in working with children outside of school hours. So, A.A. Abanina [1] considers this issue in connection with the development of remote technologies; Z.M. Akhmadova [2] - with the formation of ideas about a healthy lifestyle; S.M. Zaitseva and O.K. Kuzheleva [4] - in connection with the introduction to the basics of a healthy lifestyle. Anyway, these authors pay a special role to the development of health-saving competencies in younger schoolchildren. A number of our previous works are also devoted to health-saving technologies [5-7, 9]. The analysis of these publications shows that the stated topic is insufficiently developed in the use of health-saving technologies in working with younger schoolchildren outside of school hours.

**The relevance of research.** The relevance of the study of this problem is beyond doubt. In the last decade, there has been an increase in the number of diseases in children of primary school age. This is due to the poor environment, the stress of the child in connection with the start of school, the difficulties of the educational process as a whole. In this context, health care is considered as an effective system of systematic and consistent specially taken measures aimed at improving the health of younger schoolchildren. The purpose of the study is to identify and study the possibilities of using health-saving technologies during extracurricular activities with primary school children.

**Research objectives.**

1. To study the theoretical foundations of the use of health-saving technologies during extracurricular activities.
2. To identify and explore the possibilities of using health-saving technologies during extracurricular activities with children of younger preschool age.
3. To characterize the features of the application of various health-saving technologies during extracurricular activities with children of primary school age.

**The results of the study.** Starting our research, we studied medical and psychological literature on the problems of adaptation of younger schoolchildren. Among them were identified: existing chronic diseases, lack of physical culture and sports in family conditions, violations of the daily routine, low culture of parents on the issue of health care, stressful situations, low culture on the issue of children's health care. D.V. Grgoryev [3], considering health care, notes that the formation and further development of healthy lifestyle skills in children should occur both in the classroom and at extracurricular activities. The author notes the importance of using

extracurricular activities in solving problems related to motor activity and the organization of free time.

The formation of prerequisites for the development of a healthy lifestyle with proper upbringing occurs even at preschool age. Preschoolers acquire knowledge about their own body, proper lifestyle, prevention of various diseases, strengthening their own health, proper nutrition, the need for constant comfortable loads. Further – in primary school, children develop skills and persistent skills that affect health care. At the younger preschool age, prerequisites are developing for the development of different aspects of the attitude to life and health, children begin to learn the benefits of leading a healthy lifestyle, the result of which is the achievement of active longevity, self-realization, full performance of social functions and socialization.

The study of theoretical literature has revealed the special interest of modern scientists in the formation of a health-preserving culture in children, their parents, on the scale of society. An important area of primary school teacher's work here should be preparation for the use of a particular health-saving technology, depending on its specifics. Many studies have been devoted to this issue. Thus, A.A. Abanina [1] proposes to develop a health-saving culture using information and communication technologies (hereinafter - ICT). The author notes the great interest of children aged 7-12 in the information sphere. In the course of the study, the author developed an algorithm for the introduction of technology for the development of a health-saving culture using ICT in primary education.

The sequence of introducing younger schoolchildren to the health-saving process using ICT includes a lot of preliminary work:

- familiarity with safety techniques; - a conversation about the need to comply with sanitary standards;
- discussion of the rules of working with a personal computer;
- creation of comfortable and favorable conditions for every junior student.

A variety of options for using extracurricular activities allows you to solve related tasks: to teach children to follow the rules of health saving when working in a remote format.

A.A. Abanina notes that: "... constant and timely stimulation of activity contributes to increasing the level of their information competence, including the competent use of rules and norms of etiquette" [1, p. 100]. In this case, the author touches upon such an important issue of the use of health-saving technologies as a psychologically comfortable environment, the ability of children to interact with each other correctly without offending anyone.

Health-saving technologies in modern research are considered as technologies primarily aimed at creating and further maintaining safe conditions for the child's stay. In extracurricular activities, when children are not regulated by strict rules, this task becomes of particular

importance. A distinctive feature of health-saving technologies from the rest is that they are aimed at the formation and further use of a system of knowledge, skills and abilities that allow you to lead a healthy lifestyle throughout your life. Considering the work in the field of classification of health-saving technologies, it should be noted that they are divided on various grounds. This is the creation of favorable conditions for children, the actual organization of the extracurricular activity process, the achievement of an optimal motor regime for a younger student.

Health-saving technologies aimed at creating favorable conditions for extracurricular activities are aimed at leveling stressful situations, choosing ways of interaction that are adequate for the age, needs, preferences of children. Favorable conditions include the environment created in educational organizations. Both the architectural and educational environment of the school must comply with the principles of health conservation. The organization of the extracurricular activity process assumes compliance with the age, gender, individual characteristics of the younger preschooler and hygiene standards enshrined in the San Pin. Also, to increase efficiency, the needs and interests of children are taken into account.

The optimal motor regime should be organized to preserve the motor activity of children, but also taking into account the personal component. In this case, the teacher is interested in the presence of chronic diseases in children, the health of the child, its dynamics.

The use of health-saving technologies in extracurricular activities has a certain specificity. S.M. Zaitseva in this regard notes the need for rational organization of the process of extracurricular activities. The author sees it necessary to organize the introduction of health-saving technologies only when the age, individual characteristics of children, as well as hygienic requirements are taken into account. The load that is assumed during the use of technology should correspond to the capabilities of the child both in the educational and physical plans [4].

Technologies that work effectively in extracurricular activities are quite diverse. Breathing exercises are currently being actively used. Thanks to this technology, the younger student learns to calm down and relax. Many teachers in practice use the technology of breathing exercises by A.M. Strelnikova. This is 12 exercises with a gradual increase in the load.

For younger students, the authors advise to master 3 basic exercises:

- "Palms", when children warm their palms by actively exhaling air through their mouths;
- "Shoulder straps", when younger schoolchildren learn active movements with their hands;
- "Pump", when in joint activities younger schoolchildren actively inhale through the nose, exhale through the mouth, making movements with their hands.

Also, in practice in primary school conditions, the following have proven themselves positively: diaphragmatic breathing, elements of abdominal breathing, self-massage, bioenergoplasty, the use of dynamic pauses. doll therapy, music therapy, fairy tale therapy.

**Conclusions.** Thus, in the course of the conducted research, which consisted in the theoretical and applied study of health-saving technologies for the effectiveness of their use in the process of extracurricular activities with children of primary school age, were identified as the most effective of them. The special role of the development of a health-preserving culture both in relation to children and the whole society is emphasized. The specifics and classification of health-saving technologies used in extracurricular activities of younger schoolchildren are characterized.

The prospects for further research lie in a more focused study of individual technologies and their role in the overall health-saving process.

### References:

1. Abanina A.A. Trajectory of development and formation of health-saving technologies in the system of distance learning in extracurricular activities // Science of the XXI century: topical issues, problems and prospects. materials of the International (correspondence) scientific and practical conference. Nəşriyyat "Vüsət", Scientific and Publishing Center "World of Science". Neftekamsk, 2021. pp. 97-101.

2. Akhmadova Z.M. Formation of ideas about a healthy lifestyle in children of primary school age in extracurricular activities // Annual final scientific and practical conference of scientific and pedagogical workers. Collection of conference materials. Grozny, 2023. pp. 227-232.

3. Grigoriev D.V. Extracurricular activities of schoolchildren. Methodical constructor: a manual for a teacher / D.V. Grigoriev, P.V. Stepanov. – M.: Enlightenment, 2010. – 203 p.

4. Zaitseva S.M., Kuzheleva O.K. Formation of the foundations of a healthy lifestyle of younger schoolchildren through extracurricular activities // Scientific and educational space in the conditions of modern challenges. collection of materials of the International scientific and practical Conference. FGBOU HE "I.N. Ulyanov Chuvash State University". Cheboksary, 2022. pp. 34-37.

5. Izmailova R. G., Timokhina T. V., Sheinova T. G. Continuity of primary general and preschool education during the pandemic: survey results // Prospects of science and education. 2022. No. 1 (55). pp. 252-265. doi: 10.32744/pse.2022.1.16.

6. Timokhina T.V., Kolycheva G.Yu. The use of pedagogical technologies of valeological orientation in the conditions of preschool education // Theory and practice of physical culture. – 2021. - № 9 (999). – P. 74

7. Timokhina T.V., Tolkova N.M. Application of health-saving pedagogical technologies in children's homes // Theory and practice of physical culture. 2020. No. 6 (984). p. 31.<https://elibrary.ru/item.asp?id=38563576>

8. Shevchik T., Volkova N. Elementary school: health-saving experience // Fundamentals of life safety. 2020. No. 11 (251). pp. 26-30.

9. Timokhina T.V., Izmaylova R.G., Kolycheva G.Y., Merenkova D.E. Using Health-saving Technologies in the Process of Speech Development of Children // Modern health-saving technologies. 2022. No. 4. pp. 193-199.



## *Summary*

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ВО ВРЕМЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Тимохина Т.В., Измайлова Р.Г., Меренкова Д.Е., Ахметшина И.А.*

Государственный гуманитарно-технологический университет, г. Орехово-Зуево, Россия

**Аннотация.** В статье изложены результаты теоретического и прикладного исследования по использованию здоровьесберегающих технологий во внеурочной деятельности с младшими школьниками. Подчеркнута особая роль развития здоровьесберегающей культуры в отношении детей, семей, общества в целом.

Авторами охарактеризована последовательность знакомства младших школьников с процессом здоровьесбережения, которая включает предварительную работу. Сделаны выводы по учету специфики и классификации здоровьесберегающих технологий, используемых во внеурочной деятельности с младшими школьниками.

**Ключевые слова:** внеурочная деятельность, учитель младших классов, младшие школьники, здоровьесбережение, технологии.

## INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

**Тимохина Татьяна Васильевна** – доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики начального и дошкольного образования, Государственный гуманитарно-технологический университет, Орехово-Зуево, Россия. E-mail: [timohina.tv@mail.ru](mailto:timohina.tv@mail.ru)

**Timokhina Tatyana** – Doctor of Pedagogy, Associate Professor, Professor of the Department of Theory and Methods of Primary and Preschool Education, State University for the Humanities and Technology, Orekhovo-Zuyevo, Russia. E-mail: [timohina.tv@mail.ru](mailto:timohina.tv@mail.ru)

**Измайлова Рания Геннадьевна** – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики начального и дошкольного образования, Государственный гуманитарно-технологический университет, Орехово-Зуево, Россия. E-mail: [kafedra.pedfak@mail.ru](mailto:kafedra.pedfak@mail.ru)

**Izmailova Rania** – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Theory and Methods of Primary and Preschool Education, State University for the Humanities and Technology, Orekhovo-Zuyevo, Russia. E-mail: [kafedra.pedfak@mail.ru](mailto:kafedra.pedfak@mail.ru)

**Меренкова Диана Евгеньевна** – кандидат филологических наук, доцент, декан факультета начального образования, Государственный гуманитарно-технологический университет, Орехово-Зуево, Россия. E-mail: [dianamerenkova1979@mail.ru](mailto:dianamerenkova1979@mail.ru)

**Merenkova Diana** – PhD in Philology, Associate Professor, Dean of the Faculty of Primary Education, State University for the Humanities and Technology, Orekhovo-Zuyevo, Russia. E-mail: [dianamerenkova1979@mail.ru](mailto:dianamerenkova1979@mail.ru)

**Ахметшина Ирина Анатольевна** – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой общей и социальной педагогики, Государственный гуманитарно-технологический университет, Орехово-Зуево, Россия. E-mail: [irinaletto79@bk.ru](mailto:irinaletto79@bk.ru)

**Akhmetshina Irina** – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Psychology and Social Pedagogy, State University of Humanities and Technology, Orekhovo-Zuyevo, Russia. E-mail: [irinaletto79@bk.ru](mailto:irinaletto79@bk.ru)

# **СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Научно-практический журнал

№2 (2023)

Государственный гуманитарно-технологический университет.  
142611, Московская область, г. Орехово-Зуево, ул. Зеленая, д.22.