

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 4–8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ ЕДИНОБОРСТВ, К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО I СТУПЕНИ

Е.Е. ПАСТУШЕНКО,
ГУП, г. Москва

Аннотация

Данная статья посвящена описанию методики подготовки детей 4–8 лет, занимающихся в группах единоборств, к выполнению норм комплекса ГТО первой ступени. Для решения поставленных в работе задач применялся комплекс методов: теоретический анализ и обобщение литературных источников, нормативных документов и программ; экспертная оценка; педагогический эксперимент; методы математической статистики. В исследовании приведены сравнительные результаты выполнивших нормы ГТО I ступени детей 6–8 лет, занимающихся по специальной программе, ориентированной на сдачу норм ГТО, и детей 6–8 лет, не занимающихся по этой программе. Исследование проводилось в течение 6 лет. Цель исследования: разработать методику подготовки детей 4–8 лет, занимающихся в группах единоборств, ориентированную на выполнение нормативов I ступени ГТО, и экспериментально обосновать ее, сравнив качество выполнения тестов ГТО на втором этапе исследования с первым. За время второго этапа исследования, который включал в себя методику подготовки детей 4–8 лет с их дальнейшей ориентацией на выполнение нормативов I ступени ГТО, количество детей, сдающих нормативы ГТО, увеличилось на 6,12%. Методические приемы использования различного оборудования и инвентаря для организации двигательной среды ребенка способствовали созданию положительного эмоционального фона и значительно повысили интерес к выполняемым упражнениям в процессе формирования двигательных умений и навыков, что в свою очередь привело к повышению уровня физических качеств у детей и увеличению количества выполнивших испытания на золотой знак.

Ключевые слова: дошкольники, дети 6–8 лет, комплекс ГТО, выполнение нормативов, физическая подготовка, единоборства.

THE METHODOLOGY OF PREPARING CHILDREN 4–8 YEARS OLD, ENGAGED IN MARTIAL ARTS GROUPS, TO FULFILL THE NORMS OF THE GTO COMPLEX OF THE IST STAGE

E.E. PASTUSHENKO,
SUE, Moscow city

Abstract

This article is devoted to the description of the methodology of preparing children 4–8 years old, engaged in martial arts groups, to fulfill the norms of the GTO complex of the Ist stage. To solve the tasks set in the work, a set of methods was used: theoretical analysis and generalization of literary sources, normative documents and programs; expert assessment; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics. The study presents comparative results of children 6–8 years old who have fulfilled the GTO standards of the Ist stage, who are engaged in a special program focused on passing the GTO standards and children 6–8 years old who are not engaged in this program. The study was conducted for 6 years. The purpose of the study: to develop a methodology for training children 4–8 years old engaged in martial arts groups, focused on meeting the standards of the Ist stage of the GTO and experimentally substantiate it by comparing the quality of the GTO tests at the second stage of the study with the first. During the second stage of the study, which included a methodology for preparing children 4–8 years old with their further orientation to meet the standards of the Ist stage of the GTO, the number of children passing the GTO standards increased by 6.12%. Methodical methods of using various equipment and inventory for the organization of the child's motor environment, contributed to the creation of a positive emotional background and significantly increased interest in the exercises performed in the process of formation of motor skills and abilities, which in turn led to an increase in the physical qualities of children and an improvement in the quality of passing the GTO standards for a gold badge.

Keywords: preschoolers, children 6–8 years old, GTO complex, compliance with standards, physical training, martial arts.



Введение

Возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) значимо увеличило количество населения от 6 до 70 лет и старше, вовлеченного в занятия физической культурой и спортом (ФКиС). Однако остается недостаточно разработанным вопрос вовлечения в данный процесс детей дошкольного возраста и механизмов массового вовлечения детей в реализацию комплекса ГТО [7, с. 44]. В практике работы с детьми дошкольного и начального школьного возраста также не в полной мере представлено методическое обеспечение физической подготовки к выполнению нормативов первой ступени ГТО, либо данные методики недостаточно адаптированы к возрастным особенностям детей, обучающихся в дошкольных образовательных организациях (ДОО) и школах [2, 3, 6–9]. В образовательных организациях образовательные программы совершенствуются с учетом требований комплекса ГТО, разрабатываются методики по работе с детьми, проводится работа с родителями о значении комплекса ГТО в повышении уровня физической подготовленности их детей [2, 5, 6]. При этом в системе дополнительного образования на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки уделяется недостаточно внимания подготовке к испытаниям комплекса. Так, в спортивных клубах (секциях) по единоборствам (джиу-джитсу) сокращается количество времени на общефизическую подготовку юных спортсменов, которая является основой успешного выполнения испытаний I ступени [4, с. 16]. Направленность тренировочного процесса изобилует специальными физическими упражнениями силовой и скоростно-силовой направленности и практическим отсутствием упражнений на развитие выносливости, что негативно сказывается на возможности выполнить детьми испытания на тот или иной знак ГТО. Всё вышесказанное обуславливает актуальность нашего исследования.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать методику подготовки детей 4–8 лет, занимающихся в группах единоборств, ориентированную на выполнение нормативов первой ступени ГТО.

Организация и методы исследования

Для решения поставленных в работе задач применялся комплекс методов: теоретический анализ и обобщение литературных источников, нормативных документов и программ; экспертная оценка; педагогический эксперимент; методы математической статистики. В исследовании приведен сравнительный анализ результатов выполнения нормативов комплекса ГТО I ступени между детьми 6–8 лет, занимающихся по экспериментальной программе в секции джиу-джитсу, и занимающихся по стандартной программе (2019, 2021, 2022 гг.). Первый этап исследования: были взяты данные детей, занимающихся единоборствами в 2016–2018 гг., рассчитана доля их участия в сдаче нормативов ГТО первой ступени. Второй этап исследования проводился в 2019–2022 гг.

и включал в себя методику подготовки детей 4–5 лет включительно и 6–8 лет к выполнению испытаний комплекса ГТО в группе единоборств. Работа с детьми 4–5 лет осуществлялась с направленностью на их гармоничное физическое развитие и ориентацию к выполнению нормативов первой ступени ГТО с достижением шестилетнего возраста как квалификационного зачета по ОФП. Обоснование методики базировалось на сравнении данных результатов сдачи норм ГТО занимающихся детей на втором этапе с первым. В группах детей, занимающихся единоборствами, программа рассчитана на 1–3 года в зависимости от возраста ребенка. Дети 6–8 лет готовились к сдаче нормативов ГТО в течение 1–2 лет; более младшего возраста (4–5 лет) – занимались по этой методике 2–3 года. После достижения 6-летнего возраста они могли сдавать нормативы ГТО I ступени. Средний возраст участников (185 детей) исследования: 5,5–7 лет. Исследование проводилось на базе ННОУ «УСЦ-Апрелевка» и Спортклуба «СССР» Московской области. Данные по детям, сдававшим нормативы первой ступени комплекса ГТО, были предоставлены их родителями (опекунами).

Результаты исследования и их обсуждение

Первый этап исследования 2016–2018 гг.

Количество детей, занимающихся на оздоровительном этапе подготовки в группах единоборств 4–5 лет – 53 чел. (программа осваивалась за 2–3 года); 6–8 лет – 31 чел. (программа осваивалась за 1–2 года). После первого года обучения (2016 г.) нормативы ГТО сдал 1 мальчик; 2 год обучения (2017) – 2 мальчика; 3 год обучения (2018) – 4 мальчика и 1 девочка. Всего за этот период нормативы ГТО I ступени сдали 9 чел. (29% от общего количества детей 6–8 лет). Результаты детей, сдававших тесты ГТО I ступени и нормативы по их выбору, приведены в табл. 1.

Анализ представленного в табл. 1 материала свидетельствует о результативности подготовки детей к испытаниям комплекса ГТО в секции джиу-джитсу: 7 детей (6 мальчиков, 1 девочка) выполнили испытания на «бронзовый» знак ГТО, 1 мальчик – на «серебряный» и 1 мальчик – на «золотой».

На втором этапе исследования в группах единоборств занимался 101 ребенок. По достижении детей 6–8-летнего возраста (после 1–3 лет обучения) были подготовлены и выполнили испытания комплекса ГТО 17 детей (16,8%). Из них – 14 мальчиков (82,4%) и 3 девочки (17,6%). Результаты детей, сдававших тесты ГТО первой ступени и нормативы по их выбору на втором этапе исследования, приведены в табл. 2.

Согласно результатам второго этапа исследования, значительно выросло число детей, выполнивших испытания комплекса на «золотой» знак, – 11 чел. (9 мальчиков, 2 девочки). Продемонстрировали уровень физической подготовленности на «серебряный» знак 4 чел. (3 мальчика, 1 девочка) и 2 мальчика выполнили испытания на «бронзовый» значок ГТО.



Таблица 1

**Количество детей, сдававших нормы ГТО
на первом этапе исследования по каждому испытанию (тесту)**

Испытание (тест)	Мальчики						Девочки					
	Значок											
	«бронзовый»		«серебряный»		«золотой»		«бронзовый»		«серебряный»		«золотой»	
	%*	%**	%*	%**	%*	%**	%*	%***	%*	%***	%*	%***
Челночный бег 3×10 м	1,19	12,5	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
или бег на 30 м	5,95	62,5	1,19	12,5	1,19	12,5	1,19	100	–	–	–	–
Смешанное передвижение на 1000 м	3,57	37,5	2,38	25	1,19	12,5	1,19	100	–	–	–	–
Подтягивание из виса на высокой перекладине	1,19	12,5	–	–	1,19	12,5	–	–	–	–	–	–
или подтягивание из виса, лежа на низкой (90 см) перекладине	3,57	37,5	1,19	12,5	–	–	1,19	100	–	–	–	–
или сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу	1,19	12,5	1,19	12,5	–	–	–	–	–	–	–	–
Наклон вперед из положения «стоя на гимнастической скамье»	3,57	37,5	1,19	12,5	1,19	12,5	–	–	–	–	1,19	100
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1,19	12,5	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	4,76	50	–	–	–	–	1,19	100	–	–	–	–
Поднимание туловища из положения «лежа на спине»	3,57	37,5	1,19	12,5	1,19	12,5	–	–	–	–	–	–
Бег на лыжах на 1 км	1,19	12,5	1,19	12,5	1,19	12,5	–	–	–	–	–	–
или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км	3,57	37,5	1,19	12,5	–	–	–	–	–	–	–	–
Плавание на 25 м	4,76	50	1,19	12,5	1,19	12,5	1,19	100	–	–	–	–

* Процент детей к общему количеству занимающихся (84 чел.)

** Процент детей к общему количеству сдающих тесты мальчиков (8 чел.)

*** Процент детей к общему количеству сдающих тесты девочек (1 чел.)

Таблица 2

**Количество детей, сдававших нормы ГТО
на втором этапе исследования по каждому испытанию (тесту)**

Испытание (тест)	Мальчики						Девочки					
	Значок											
	«бронзовый»		«серебряный»		«золотой»		«бронзовый»		«серебряный»		«золотой»	
	%*	%**	%*	%**	%*	%**	%*	%***	%*	%***	%*	%***
Челночный бег 3×10 м	–	–	–	–	3,96	28,57	–	–	0,99	33,33	–	–
или бег на 30 м	0,99	7,14	0,99	7,14	7,92	57,14	–	–	–	–	1,98	66,67
Смешанное передвижение на 1000 м	0,99	7,14	0,99	14,29	5,94	42,86	–	–	0,99	33,33	0,99	33,33
Подтягивание из виса на высокой перекладине	–	–	0,99	7,14	3,96	28,57	–	–	–	–	–	–
или подтягивание из виса, лежа на низкой (90 см) перекладине	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	0,99	33,3
или сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу	–	–	0,99	7,14	7,92	57,14	–	–	–	–	1,98	66,67
Наклон вперед из положения «стоя на гимнастической скамье»	0,99	7,14	3,96	28,57	1,98	14,29	–	–	0,99	33,33	1,98	66,67



Испытание (тест)	Мальчики						Девочки					
	Значок											
	«бронзовый»		«серебряный»		«золотой»		«бронзовый»		«серебряный»		«золотой»	
	%*	%**	%*	%**	%*	%**	%*	%***	%*	%***	%*	%***
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	0,99	7,14	1,98	14,29	4,95	35,71	–	–	–	–	–	–
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	1,98	14,29	1,98	14,29	4,95	35,71	0,99	33,33	0,99	33,3	0,99	33,33
Поднимание туловища из положения «лежа на спине»	–	–	0,99	7,14	12,87	92,86	–	–	–	–	2,97	100,0
Бег на лыжах на 1 км	–	–	0,99	7,14	0,99	7,14	–	–	–	–	–	–
или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км	0,99	7,14	1,98	14,29	2,97	21,43	–	–	–	–	0,99	33,33
Плавание на 25 м	0,99	7,14	2,97	21,43	6,93	50,00	–	–	0,99	33,33	0,99	33,33

* Процент детей к общему количеству занимающихся (101 чел.)

** Процент детей к общему количеству сдающих тесты мальчиков (14 чел.)

*** Процент детей к общему количеству сдающих тесты девочек (3 чел.)

Методика подготовки детей 4–8 лет к выполнению испытаний комплекса ГТО в группе единоборств с дальнейшей их ориентацией на выполнение нормативов заключалась в том, что большая часть тренировки проходит в игровой форме [1]. Например, игры включались в разминку. Для развития скоростных способностей (бег на 30 м, челночный бег) применялись игры «Салочки», «Волк во рву» и т.п. Для развития челночного бега в программу была введена игра «Пираты»: дети стоят каждый на своем коврик в одном конце зала, а в другом конце зала разбросано много предметов; ребенок должен добежать, взять один предмет и отнести к себе на коврик «корабль», затем следующий; и так, пока не разберут все предметы; на каждого ребенка рекомендуется по 8–12 предметов. Данные игры развивали такие физические качества, как скорость и скоростную выносливость. Контроль физической нагрузки осуществлялся по внешним (субъективным) признакам – потоотделение, учащенное дыхание. При первых признаках утомления – более медленный темп, потеря интереса к игре – задание прерывалось на паузы с упражнениями на гибкость и восстановление дыхания.

Установлено, что нормативные требования комплекса ГТО для оценки уровня проявления координационных способностей, связанных с меткостью, выше, чем в требованиях по физической подготовке, представленных в образовательных программах как для мальчиков, так и для девочек. Поэтому при обучении метания теннисного мяча в цель был разработан специализированный инвентарь, используемый в качестве цели, – подвесные обручи, обтянутые тонкой бумагой – при попадании мячом в цель бумага разрывалась; либо обручи с подвешенным внутри колокольчиком, издающим звуковой сигнал при попадании в него мячом [10, с. 515].

Аналогичная картина наблюдается и в оценке гибкости [6, с. 425]. Поэтому развитию этих качеств (гибкости

и ловкости) на занятиях единоборствами уделяется большое внимание. Кроме стандартных упражнений на развитие гибкости, детям давалась игра «Светофор». Маты (шириной 1 м) были выстланы красными, желтыми и зелеными полосками; при названии определенного цвета ребенок прыгал или перебежал на нужный мат; расстояние между матами получалось больше метра; кто прыгал последним или перепутал мат, уходил на подтягивания. Данное упражнение развивает ловкость, что в дальнейшем помогло детям сдать норматив «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».

Подготовка детей к выполнению испытания «Прыжок двумя ногами с места» у детей 4–6 и 6–8 лет осуществлялась как традиционными средствами физической культуры – особый интерес у детей вызвало упражнение «Лягушка» (несколько прыжков подряд с места, сгибая ноги в коленях, опираясь на кисти рук, отталкиваясь двумя ногами), так и с использованием игры «Светофор» с усложнением. Установка была на то, чтобы дети не перебежали через средний (желтый) мат, а перепрыгивали. Так как расстояние между матами = 1 м, то прыжок получался 110–120 см («бронзовый», «серебряный» значок ГТО I ступени у мальчиков). Для соблюдения мер безопасности дети выстраивались в одну шеренгу на расстоянии 60–80 см друг от друга. В идеале нужно ориентировать детей на свой мат. При выполнении игры нельзя толкаться, держаться друг за друга, а также было запрещено падать. Мотивировалось это тем, что дети – будущие борцы – должны уметь соблюдать равновесие и удержаться на ногах. Кто падал, касаясь руками или другими частями тела матов, выходил из игры. Эти средства физической культуры способствовали целенаправленному формированию двигательных действий в беге на короткие дистанции, прыжках и метаниях [10, с. 504].

Для повышения интереса и мотивации детей к подтягиванию из виса на высокой перекладине была подвязана



на резинке небольшая мягкая игрушка на уровне 15–20 см выше перекладины. Подтягиваясь, ребенок должен был задеть ее головой. При касании игрушки ребенок говорил: «Привет!», а игрушка при раскачивании в ответ могла задеть ребенка по голове. Здесь присутствовал как положительный эмоциональный момент, так и момент состязательности – кто выше и качественней подтянет себя к игрушке.

Известно, что один из показателей потребностно-мотивационного компонента – соревновательная мотивация [4]. Подтягивания из виса на высокой перекладине проводились на каждом занятии, но не отдельным блоком, а в рамках игр на выбывание. Те дети, которых «съели», «осалили», «вышибли», должны были ждать начала следующей игры, проводя время на перекладине. За тренировку осуществлялось три подхода, среднее количество раз за один подход: 1–3.

Улучшению силовых качеств при подтягиваниях способствовали специальные физические упражнения: тяга партнера за отвороты кимоно, тяга резины, перетягивания каната или пояса. Для качественного выполнения упражнения «Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа» были закуплены мячики со звуковым сигналом. При

сгибании рук в упоре, лежа на полу, ребенок касался грудью мяча до получения звукового сигнала. Упражнение выполнялось на каждом занятии в начале (на разминке) и конце занятия.

На протяжении второго этапа исследования велись беседы с родителями о необходимости подготовки их детей (6–8 лет) к испытаниям комплекса ГТО и выполнению детьми нормативов первой ступени в центре тестирования. Родителям передавалась информация об улучшении развития физических качеств детей – быстроты, гибкости, ловкости (координация), силы, что могло способствовать положительной сдаче нормативов ГТО. Так как в условиях занятий в залах не всегда предоставляется возможность передвигаться на большие расстояния (1 км), родителям давались рекомендации самостоятельно совершать прогулки (пробежки) с детьми для развития такого физического качества, как выносливость.

Таким образом, реализация экспериментальной методики позволила подготовить детей к тестированию ГТО, сформировав у них достаточный уровень развития физических качеств, позволяющий приступить и выполнить испытания комплекса, что представлено в табл. 3.

Таблица 3

Количественные и качественные изменения уровня физической подготовленности детей 6–8 лет на втором этапе исследования по отношению к первому

Испытание (тест)	Мальчики				Девочки			
	Кол-во (%)	Качество: ↑, ↓ (%)			Кол-во (%)	Качество: ↑, ↓ (%)		
		«Бронза»	«Серебро»	«Золото»		«Бронза»	«Серебро»	«Золото»
Челночный бег 3×10 м (с)	↑ 16,07	↓ 1,19	–	↑ 2,77	↑ 33,33	–	↑ 0,99	–
или бег на 30 м	↓ 16,08	↓ 4,96	↓ 0,20	↑ 6,73	↓ 33,33	↓ 1,19	–	↑ 1,98
Смешанное передвижение на 1000 м	↓ 10,71	↓ 2,58	↓ 1,39	↑ 4,75	↓ 33,34	↓ 1,19	↑ 0,99	↑ 0,99
Подтягивание из виса на высокой перекладине	↑ 10,71	↓ 1,19	↑ 0,99	↑ 2,77	–	–	–	–
или подтягивание из виса, лежа на низкой (90 см) перекладине	↓ 50,00	↓ 3,57	↓ 1,19	–	↓ 66,67	↓ 1,19	–	↑ 0,99
или сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу	↑ 39,28	↓ 1,19	↓ 0,20	↑ 57,14	↑ 66,67	–	–	↑ 1,98
Наклон вперед из положения «стоя на гимнастической скамье»	↓ 12,50	↓ 2,58	↑ 2,77	↑ 0,79	–	–	↑ 0,99	↑ 0,79
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	↑ 69,64	↓ 0,20	↑ 1,98	↑ 4,95	–	–	–	–
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	↑ 14,29	↓ 2,78	↑ 1,98	↑ 4,95	–	↓ 0,20	↑ 0,99	↑ 0,99
Поднимание туловища из положения «лежа на спине»	↑ 37,50	↓ 3,57	↓ 0,20	↑ 11,68	↑ 100,0	–	–	↑ 2,97
Бег на лыжах на 1 км	↓ 23,22	↓ 1,19	↓ 0,20	↓ 0,20	–	–	–	–
или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км	↓ 7,14	↓ 2,58	↑ 0,79	↑ 2,97	↑ 33,33	–	↑ 0,99	–
Плавание на 25 м	↑ 3,57	↓ 3,77	↑ 1,78	↑ 5,74	↓ 33,34	↓ 1,19	↑ 0,99	↑ 0,99



Результативность испытаний комплекса ГТО, представленная в табл. 3, свидетельствует об увеличении количества испытуемых, выполнивших испытания на «золотой» знак у мальчиков и девочек. Так, количество «золотых» знаков: в «Челночном беге 3×10 м» или «Беге на 30 м» увеличилось на 3,8%; смешанном передвижении на 1000 м – на 2,9%; подтягивании из виса на высокой перекладине, или подтягивании из виса, лежа на низкой

(90 см) перекладине, или сгибании и разгибании рук в упоре, лежа на полу – на 15,7%; наклоне вперед из положения «стоя на гимнастической скамье» – на 0,8%; прыжке в длину с места толчком двумя ногами – на 5%; поднимании туловища из положения «лежа на спине» – на 7,3%; беге на лыжах на 1 км или смешанном передвижении по пересеченной местности на 1 км – на 1,4%; плавании на 25 м – на 3,4%.

Выводы

Реализация экспериментальной методики подготовки детей 4–8 лет, занимающихся в группах единоборств, к выполнению норм комплекса ГТО I ступени позволила увеличить (на 6,1%) число детей, выполнивших испытания комплекса ГТО. Методические приемы, основанные на использовании игрового метода и различного инвентаря для организации двигательной среды ребенка,

способствовали созданию как положительного эмоционального фона, так и значительного повышения интереса к выполняемым упражнениям в процессе занятий, что в свою очередь способствовало ориентации детей 4–5 лет к дальнейшей подготовке к испытаниям комплекса и выполнению нормативов I ступени ГТО по достижении возраста начала реализации комплекса ГТО.

Литература

1. *Зуб, И.В.* Использование игр на начальном этапе обучения дзюдо / И.В. Зуб, Л.И. Зуб // Педагогика и современность. – 2013. – № 4. – С. 107–114.
2. *Карпов, В.Ю.* Оценка готовности детей 6–7 лет к освоению нормативных требований ГТО в условиях детского дошкольного учреждения / В.Ю. Карпов, Р.В. Козьяков, Ф.Р. Сибгатулина, Р.Р. Алиходжин, Т.Ю. Федорова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 192–196.
3. *Макаренко, В.Г.* Мониторинг результатов реализации здоровьесориентированной концепции педагогического управления физкультурным образованием детей дошкольного возраста / В.Г. Макаренко, Е.В. Черная, Г.М. Шакамалов, Н.А. Захарова // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2020. – № 3–2. – С. 108–112.
4. *Пастушенко, Е.Е.* Влияние объема общей и специальной физической подготовки на качество спортивной подготовленности юных спортсменов джиу-джитсу / Е.Е. Пастушенко, О.Е. Малахова // Вестник спортивной науки. – 2016. – № 3. – С. 15–17.
5. *Сафронова, Т.И.* Физическая подготовка детей к выполнению норм комплекса ГТО первой ступени / Т.И. Сафронова, М.А. Правдов, А.А. Щепелев // Медико-биологические, клинические и социальные вопросы здоровья и патологии человека: материалы IV всероссийской научной конференции студентов и молодых ученых с международным участием. XIV областной фестиваль «Молодые ученые – развитию Ивановской области», Иваново, 9–12 апреля 2018 года. – Иваново: Ивановская государственная медицинская академия, 2018. – С. 424–426.
6. *Синявский, Н.И.* Мониторинг физической подготовленности детей 3–4 лет на основе применения онлайн-сервиса «БГТОшка» / Н.И. Синявский, А.В. Фурсов, Л.Е. Зеленина // В сборнике: Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – 2021. – С. 113–116.
7. *Фурсов, А.В.* Онлайн-сервис «БГТО» в оценке уровня физической подготовленности детей 5–6 лет в организациях дошкольного образования / А.В. Фурсов, Н.И. Синявский // Здоровый образ жизни и охрана здоровья: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2022. – С. 44–46.
8. *Шестакова, Г.В.* Оценка физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста на основе выполнения норм комплекса ГТО / Г.В. Шестакова, В.В. Черкасов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6 (196). – С. 373–377.
9. *Щепелев, А.А.* Формирование двигательных умений в метании у детей старшего дошкольного возраста на основе учета биомеханических параметров движений / А.А. Щепелев, Д.М. Правдов, М.А. Правдов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9 (211). – С. 513–519.
10. *Щепелев, А.А.* Методика занятий игровой легкой атлетикой с детьми 5–7 лет в системе дополнительного образования в детском саду / А.А. Щепелев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 503–507.



References

1. Zub, I.V. and Zub, L.I. (2013), The use of games at the initial stage of judo training, *Pedagogika i sovremennost'*, no. 4, pp. 107–114.
2. Karpov, V.Yu., Kozyakov, R.V., Sibgatulina, F.R., Alikhodzhin, R.R. and Fedorova, T.Yu. (2019), Assessment of the readiness of children 6–7 years old to master the regulatory requirements of the TRP in a preschool institution, *Uchyonye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, no. 2 (168), pp. 192–196.
3. Makarenko, V.G., Chernaya, E.V., Shakamalov, G.M., and Zakharova, N.A. (2020), Monitoring of the results of the implementation of the health-oriented concept of pedagogical management of physical education of preschool children, *Sovremennaya nauka: aktual'nye problemy teorii i praktiki. Seriya: Gumanitarnye nauki*, no. 3–2, pp. 108–112.
4. Pastushenko, E.E. and Malakhova, O.E. (2016), The influence of the volume of general and special physical training on the quality of athletic fitness of young jiu-jitsu athletes, *Vestnik sportivnoy nauki*, no. 3, pp. 15–17.
5. Safronova, T.I., Pravdov, M.A. and Shchepelev, A.A. (2018), Physical preparation of children to fulfill the norms of the GTO complex of the first stage, Biomedical, clinical and social issues of human health and pathology: materials of the IV All-Russian Scientific Conference of students and young scientists with international participation. *XIV Regional Festival "Young Scientists for the development of the Ivanovo region"*, Ivanovo: Ivanovskaya Gosudarsvennaya Meditsinskaya Akademiya, pp. 424–426.
6. Sinyavskiy, N.I., Fursov, A.V. and Zelenina, L.E. (2021), Monitoring of physical fitness of children 3–4 years old based on the use of the online service "BGTOSHKA", in the collection: *Topical issues of physical and adaptive physical education in the education system: collection of materials of the III All-Russian scientific and practical conference with international participation*, pp. 113–116.
7. Fursov, A.V. and Sinyavskiy, N.I. (2022), Online service "BGTO" in assessing the level of physical fitness of children 5–6 years old in preschool education organizations, Healthy lifestyle and health protection: *materials of the IV All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation*, Surgut: Surgutskiy Gosudarstvenniy Pedagogicheskiy Universitet, pp. 44–46.
8. Shestakova, G.V. and Cherkasov, V.V. (2021), Assessment of physical fitness of older preschool children based on the implementation of the norms of the GTO complex, *Uchyonye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, no. 6 (196), pp. 373–377.
9. Shchepelev, A.A., Pravdov, D.M. and Pravdov, M.A. (2022), Formation of motor skills in throwing in older preschool children based on the biomechanical parameters of movements, *Uchyonye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, no. 9 (211), pp. 513–519.
10. Shchepelev, A.A. (2021), Methods of playing athletics with children 5–7 years old in the system of additional education in kindergarten, *Uchyonye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, no. 3 (193), pp. 503–507.

