



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА

Подготовка обучающихся основной школы к сдаче нормативов комплекса ГТО

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.05. Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

С.А. Жабиков
% авторского текста

Работа *рецензирована* и защите

к. пед. наук *С.А. Жабиков* 2021 г.

Зав. кафедрой ТИМФКиС

Жабиков (к.п.н.)

Жабиков Владислав Ермакбасевич

Выполнила:

студентка группы ОФ 514/073-5-1

Кутлиахметова Елена Шамильевна

Научный руководитель:

Кандидат педагогических наук,

доцент кафедры ТИМФКиС

Михайлова Татьяна Александровна

Челябильск

2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО.....	7
1.1 Анатомо-физиологические особенности детей основной школы	7
1.2 Содержание и особенности работы учителя по подготовке учащихся к сдаче норм ГТО (реализация комплекса ГТО в общеобразовательном учреждении).....	14
1.3 Подготовка учащихся 5 классов к выполнению нормативов комплекса ГТО во внеурочное время	21
Выводы по 1 главе	34
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО.....	36
2.1 Этапы и методы исследования	36
2.2 Основные направления подготовки обучающихся основной школы к сдаче нормативов комплекса ГТО	50
2.3 Анализ результатов опытно-поисковой работы	58
Выводы по 2 главе	61
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	63
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	65

ВВЕДЕНИЕ

Тема выбрана не случайно, она обусловлена возрождением Российской Федерации национальной идеи, направленной на улучшение здоровья. По результатам последних исследований, доля здоровых детей снизилась с 45% до 34 %, вдвое возрос удельный вес детей, имеющих хронические болезни (П. А. Виноградов, А. В. Царик, Ю. В. Окуньков, 2016). Отмечается ухудшение показателей физического развития: нехватка веса, либо ожирение, снижение функциональных возможностей организма [13].

Очень много школьников ведут сидячий образ жизни, они учатся за компьютером, играют в мобильные телефоны и планшеты, в школу их возят на автомобиле. Школьникам зачастую не хватает двигательной активности в течение дня. Именно поэтому, чтобы снизить риск заболеваний, которые проявляются именно от слабой двигательной активности. В этих условиях возникает вопрос о том, какие условия необходимо создать для того, чтобы приобщить школьников к активному образу жизни, к занятиям физической культуры и спортом.

Данная проблема в последние годы рассматривается в нормативноправовых документах и научной литературе. Так, например, в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ провозглашается гуманистический характер образования, приоритет жизни и здоровья человека. К компетенции образовательной организации закон относит «создание необходимых условий для охраны и укрепления здоровья обучающихся» [53].

Вопросы внедрения ВФСК ГТО в образовательные учреждения, мотивации школьников и студентов к сдаче норм, выбора эффективной методики подготовки к сдаче норм, совершенствование содержания комплекса отражены в работах Л.А. Парфеновой, И. Ю. Вагановой, А.Е. Подоляка, И.В. Шумилина и др. [11, 37, 41, 58].

Между тем Указом Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)» [36]. Официально введен в действие с 1 сентября 2014 года Всероссийский физкультурноспортивный комплекс «Готов к труду и обороне», который предусматривает обязательную сдачу контрольных нормативов по физической подготовленности школьниками. Введенный в образовательный процесс учащихся среднего школьного возраста комплекс ГТО дополнит ФГОС нового поколения требованиями к уровню физической подготовленности и, соответственно, будет стимулировать учащихся совершенствовать физические качества [42].

Для того чтобы каждый ученик смог выполнить нормативы, которые определены Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», во многом зависит от правильного подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определённые мышечные группы и системы организма, а также от методики проведения внеурочных форм занятий (физкультурно-спортивные занятия во внеурочное время в группах продлённого дня, во время систематических самостоятельных занятий).

Таким образом, актуальность данной проблемы, необходимость ее изучения и разработки обусловили выбор темы выпускной квалификационной работы: «Подготовка обучающихся основной школы к сдаче нормативов комплекса ГТО».

Статистика:

- На 1 декабря 2020г -14,4 миллионов человек стали участниками комплекса ГТО;
- 8,08 миллионов человек приступили к выполнению нормативов;
- 3,55 миллиона человек обладатели знаков отличия;

- 1 345 303 человека получили золото 1 202 783 человека получили серебро;

- 1 001 079 человек получили бронзу.

Цель исследования: экспериментально обосновать эффективность метода комплексного подхода при подготовке обучающихся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО 3 ступени.

Объект исследования: процесс подготовки обучающихся основной школы к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Предмет исследования: подготовка учащихся основной школы к сдаче норм ГТО.

Гипотеза - совершенствование подготовки учащихся основной школы к сдаче норм ГТО, возможно, обеспечивается:

1. сочетанием различных форм обучения;
2. организацией образов процесса на уроках физической культуры в целях повышения уровня их кондиционной физической подготовленности для выполнения нормативов комплекса ГТО;
3. реализацией педагогического контроля за кондиционной физической подготовленностью обучающихся.

Задачи исследования:

1. изучить состояние процесса подготовки обучающихся основной школы к сдаче норм ГТО;
2. разработать и обосновать организационно педагогические подходы в физическом воспитании детей основной школы при подготовке их к выполнению нормативов комплекса ГТО.

База исследования – МБОУ «СОШ № 109» г. Челябинск

Этапы исследования:

1. констатирующий (сентябрь – октябрь 2020) – Был проведен анализ научной, психолого-педагогической литературы, по проблеме исследования, изучались теоретические основы ВФСК “ГТО”, а также особенности педагогики обучающихся к сдаче норм ГТО на современном

этапе. Были сформулированы: цель, объект, предмет, гипотеза и задачи исследования;

2. формирующий (Ноябрь 2020 – апрель 2021) – Продолжается эта работа и внедряется модель эксперимента;

3. обобщающий (Апрель 2021 – Май 2021) – Анализ, обобщение, описание.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из титульного листа, содержания, введения, двух глав, выводов к каждой главе, заключения, списка используемых источников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО

1.1 Анатомо-физиологические особенности детей основной школы

Физическое воспитание подростков отличается от физического воспитания детей младшего возраста, так как в этом возрасте идет активный рост в психологическом и биологическом плане, это требует новых и эффективных методов в воспитании и обучении детей [5].

Подростковый возраст отличается эмоциональной нестабильностью, быстрой утомляемостью и сниженной работоспособностью, легкой возбудимостью. «Это самый критический и неуравновешенный возраст», – по словам Н.К. Крупской. Трудности подросткового периода протекают с меньшими последствиями при благоприятной социальной среде и при правильном построенном воспитательном процессе [17].

С завершением периода второго детства, разворачиванием переходного периода и наступлением юношеского возраста в растущем организме происходят значительные перемены в росте, весе, составе и пропорциях тела, в функционировании различных органов и систем. Особенность подросткового возраста состоит в том, что именно в это время наступает период полового созревания организма.

Ярко выраженным является «пубертатный скачок роста» – резкое увеличение длины тела, в основном за счет быстрого роста трубчатых костей [6].

У мальчиков он наступает в 14 лет, когда годовой прирост у них достигает до 10 см, а у девочек – в 13 лет, составляя до 8 см в год. При этом у ребенка непривычно вытягиваются конечности, но отстает рост грудной клетки. Временно нарушаются привычные пропорции тела и координация движений. Проявляются избыточность или дефицит массы

тела. (Ермолаев. Ю. А.) Трубчатые кости растут в длину быстрее, из-за этого мышечные волокна не успевают за ростом костей. Изменяется пропорция тела и состояние натяжения мышц. Масса мышц после 13-14 лет у мальчиков увеличивается стремительнее, чем у девочек. К 14-15 годам структура мышечных волокон приближается к морфологической зрелости.

При составлении занятий физической культурой с подростками 7- 12 лет, на 1-ой стадии полового созревания необходимо учитывать, что в этом возрасте идет снижение возможности длительно поддерживать постоянный уровень функциональной активности. Следовательно, временно уменьшается выносливость [4].

Отметим, что у школьников, регулярно занимающихся физической активностью, такого ослабления работоспособности не наблюдается, так как адаптация к мышечной деятельности позволяет им преодолеть этот сложный возрастной этап. Впрочем, и значительных приростов в циклических видах мышечной деятельности не происходит. На работоспособность влияет изменение поведенческих стереотипов. Появление первых признаков полового созревания связано с резким снижением игровой активности, которая до этого была естественным тренингом, который поддерживал необходимый уровень физической работоспособности. С момента двигательная активность школьника будет определяться развитием комплекса мотиваций, влекущий необходимость к систематическим занятиям физической культурой, к примеру, желание достичь высоких спортивных результатов.

Развитие мышц-сгибателей опережает развитие разгибателей. У школьников слабо развиты мышцы кора, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра в приводящие мышцы ног.

Исходя из этого на уроках или секционных занятиях необходимо использовать комплексы общеразвивающих упражнений, предпочтительно воздействующих на слабые мышцы.

В возрасте 11-12 лет продолжается развитие скелета. Позвоночный столб – это главная часть опорного аппарата туловища – отличается гибкостью, неустойчивостью основных изгибов – грудного и поясничного. Происходит частичное окостенение позвонков. Эластичный связочный аппарат, толстые межпозвоночные хрящевые диски и слаборазвитая мускулатура мышц при неправильных физических нагрузках могут вызвать деформацию (искривление) позвоночных изгибов. В этой связи физические упражнения с односторонней нагрузкой (например, ношение тяжестей только в одной руке или двумя руками только с одной стороны) не рекомендуется.

В тренировочный процесс необходимо включать комплексы упражнений для укрепления «мышечного корсета», поддерживавшего здоровую осанку.

Созревание опорно-двигательного аппарата и центральных регуляторных механизмов обеспечивает развитие характеристик двигательной деятельности. На средний школьный возраст приходятся сенситивные периоды развития силы, быстроты, ловкости и выносливости [19].

Половые различия девочек и мальчиков влияют на размеры тела и функциональные возможности организма. У девочек формируется относительно длинное туловище, короткие ноги, массивный тазовый пояс. Все это снижает их возможности в беге, прыжках, метаниях по сравнению с мальчиками. Мышцы плечевого пояса развиты слабее, чем у мальчиков, и это влияет на результаты в метании, подтягивании, упорах, лазании, но им лучше даются ритмичные и пластичные движения, упражнения в равновесии и на точность движений [56, 57].

Для развития ловкости можно отметить возраст с 7 до 14 лет (с небольшим ухудшением этого качества в пике пубертатного периода). Созревание нижнетеменных третичных областей коры способствует улучшению межсенсорной интеграции и сенсомоторных взаимосвязей, формированию представлений о «схеме тела» и «схеме пространства». В следствие улучшается пространственная ориентация движений и, итогом, телесная и предметная ловкость [9].

Показатели нервно-мышечного аппарата – возбудимость и лабильность – уже к 10-11 годам приближаются к уровню взрослых людей. Время возбуждения отдельных мышечных групп может быть меньше, чем у взрослых. Из этого следует, что детям нужно давать больше упражнений для воспитания координационных способностей. Также важно совершенствовать у них мышечное чувство: различать темп и амплитуду движений, степень расслабления и напряжения мышц, а также чувство пространства и времени.

Во время составления занятий физической культуры с подростками на 2-ой стадии (мальчики 12-13 лет; девочки 10-12 лет) полового созревания необходимо учитывать, что их аэробные возможности ограничены даже по сравнению с более младшими детьми. Из-за этого развитие общей выносливости затруднено и центр тяжести занятий должен быть перенесен на развитие скоростно-силовых качеств и ловкости [7].

Возраст 11-14 лет является благотворным для развития скоростно-силовых возможностей. В этом периоде имеется наибольший прирост прыгучести, резкости ударов и бросков. К 14-15-летнему возрасту в особенности у мальчиков достигается наибольшая высота и дальность прыжков [52].

Средства физического воспитания в среднем школьном возрасте – основные циклические упражнения, метание, прыжки, лазание, преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий, техники

спортивных игр, а также новые технологии двигательной активности: аэробика, фитнес и др.

Нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Упражнения на гибкость требует предварительной разминки, разогрев мышц и связок, и упражнений на расслабление задействованных мышечных групп. Упражнения нужно выполнять плавно, без резких движений. Также уделить внимание правильной осанке. Упражнения, которые оказывают значительную нагрузку на сердце, чередовать с дыхательными упражнениями [33].

Плохо переносят продолжительные интенсивные нагрузки, поэтому, к примеру, интенсивный бег рекомендуется чередовать с ходьбой. Важно использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Учить дышать глубоко, ритмично, без резкой смены темпа [1].

3-я стадия полового созревания у мальчиков обычно наблюдается в возрасте 13-15 лет, у девочек соответственно на 1-2 года раньше. Перестройка в структуре скелетных мышц не может не сказаться на мышечной работоспособности. Отмечается увеличение физических возможностей подростков при выполнении циклической работы, при таких нагрузках, где главным источником энергии служит аэробный процесс [45]. Растет мощность, которую может развивать подросток за счет аэробики, растет и длительность непрерывного удержания нагрузки такой мощности, т.е. объем работы. На этой стадии полового созревания эффективны тренировки общей выносливости, однако надо помнить, что пубертатные перестройки организме еще далеки от завершения и следует соблюдать большую осторожность в наращивании интенсивности и объема тренировочных занятий. С другой стороны, тренировка силовых и скоростно- силовых качеств в этот период малоэффективна, и применение таких нагрузок в урочной и неурочной формах должно быть ограничено.

4-я стадия полового созревания наступает у большинства мальчиков в 15-16 лет, у девочек на 1-2 года раньше. Завершается пубертатный скачок. Дифференцировка мышечных волокон, завершающаяся на 4-ой стадии полового созревания, создает более благоприятные условия для тренировки всех двигательных качеств. Повышается надежность работы скелетных мышц, а вместе с ней значительно, увеличивается работоспособность [40].

За счет аэробных процессов у подростков этой возрастной группы существенно расширяется зона субмаксимальной и максимальной относительной мощности. Поэтому в эти годы эффективно развивать скоростные, силовые и скоростно- силовые качества; можно целенаправленно готовить бегунов на средние дистанции и спринтеров, штангистов и борцов, метателей и прыгунов. Более ранняя специализация во всех этих видах спорта нередко оборачивается нарушениями в развитии и бессмысленными потерями как для тренеров, так и для юных спортсменов [44].

Начиная с этого возраста наибольшую эффективность приобретает комплексный подход к развитию двигательных качеств школьников. Созревание быстрых скелетно- мышечных волокон и нервных спинальных центров, управляющих и сокращением, значительно уменьшает время двигательных реакций, позволяет совершенствовать силу, а также ловкость и другие проявления координации движения. Исчезает угловатость движений, формируется их пластический рисунок. Не случайно с этого времени подростки начинают увлекаться танцами (табл.1)

Таблица 1 – Сенситивные периоды развития физических качеств у детей среднего школьного возраста

Возраст	Психологические особенности	Сенситивные периоды развития физических качеств
Средний школьный	Возраст характерен	По В. А. Муравьеву,

<p>возраст (подростковый) (10-11 лет до 15-16 лет)</p>	<p>преобладанием влияния внутренних стимулов развития над внешними. Центральное новообразование – чувство взрослости, осознанное стремление к самостоятельности и самоутверждению (Д.Б. Элькони). Происходит формирование личности, переход от детства к юности. Подростки способны к самостоятельному творческому мышлению, рассуждению, сравнению, к выводам и обобщениям. Внимание и память приобретают характер организованных и управляемых процессов.</p>	<p>Н.Н. Назаровой</p> <p>У мальчиков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - скоростно-силовые (к 11 -12 годам.); - скорость двигательной реакции (к 11-12 годам); - собственно силовые (к 13-14 г) - выносливость в динамическом (к 11-13 годам) и статистическом режимах (к 13-15 годам); - способность выполнять сложно-координационные упражнения (к 14 - 15 годам), упражнения с большой амплитудой движения (к 13-14годам) - выносливость в зоне максимальной интенсивности к 14-15 годам. <p>У девочек:</p> <ul style="list-style-type: none"> - скоростно-силовые (к 11-12 годам.); - скорость движений (к 11-12 годам.); - выносливость в статистическом режиме (к 12-13 годам), в динамическом режиме (к 12-13 годам), в зонах большой и максимальной интенсивности (к 13-14 годам).
---	---	---

Функциональное состояние нервной системы находится под усиленным влиянием желез внутренней секреции. Для подростков характерна повышенная раздражительность, упадок сил, расстройство сна.

В переходный период школьникам особенно важно чуткое отношение родителей и педагогов. Не следует специально привлекать внимание подростков к сложным изменениям в их организме, психике, однако разъяснить закономерность и биологический смысл этих изменений необходимо [46].

Очень важно, чтобы в близком окружении, педагоге подросток видел друга, к которому можно обратиться с любым вопросом. Искусство воспитателя в том, чтобы найти такие формы и методы работы, которые бы переключили детей на различные и многообразные виды деятельности, отвлекли их от переживаний.

Для того чтобы поддерживать активное состояние, подростку нужен определенный режим питания, витамины, чередование труда и отдыха, умственной работы и физической. В силу психофизиологических особенностей подростков их значительно труднее в этом возрасте, чем в более младшем, приобщиться к труду, к умению организовывать свою деятельность, преодолевать трудности; многие дефекты воспитания, допущенные ранее, сказываются в навыках, умениях, личностных качествах подростка [54].

1.2 Содержание и особенности работы учителя по подготовке учащихся к сдаче норм ГТО (реализация комплекса ГТО в общеобразовательном учреждении)

Нормативно-тестирующая часть ВФСК «Готов к труду и обороне» предусматривает государственные требования к физической подготовленности граждан РФ на основании выполнения представленных нормативов и оценки уровня физкультурно-спортивных знаний и умений. Государственные требования к уровню данной физической

подготовленности населения при выполнении нормативов утверждены приказом Минспорта России от 8 июля 2014 г. №575. Перед школьным учителем физической культуры поставлена задача подготовить максимально большее число учащихся, которые бы выполнили нормативные показатели требований физической подготовленности комплекса ГТО для награждения золотым, серебряным и бронзовым знаком. Решить поставленную задачу учителю, как всегда, придется главным образом путем максимального использования возможностей, которые заложены в уроках физической культуры [14].

Успешность выполнения нормативов, во многом зависит от правильного подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определённые мышечные группы и системы организма. Эффективность во многом зависит от содержания и методики построения уроков с образовательно-тренировочной направленностью [15].

Особенностью урочных занятий на уроках физической культуры с 5-9 классы является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств [30].

На уроках физической культуры учащиеся 5-9 классов получают представление о здоровом образе жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования, силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей [10].

Большое значение в этом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию [12].

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств, таких как инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности, а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления [21].

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и работа учащихся на уроке достигается четкой постановкой цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям, освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Способы мотивации на уроках: привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий [60].

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.) [39].

С 10-11 лет техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего. Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и,

наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам [22].

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и упражнения на координацию и чередовать их с упражнениями, воздействующими на кондиционные способности [38].

В 5-9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно важны для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры [48].

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые различия. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек [24].

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий их проведения и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять

физкультурно- оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация на практике меж-предметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике [26].

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим возможностям [3].

Для укрепления здоровья, уроки физкультуры стоит проводить на улице в спортивной одежде, которая в свою очередь должна соответствовать погоде и требованиям личной гигиены [34].

Соблюдение личной гигиены и здоровый образ жизни необходимо прививать школьникам.

Школьники 5-9 классов оцениваются на уроках физической культуры на основании как на основе качественных, так и на основе

количественных показателях: выполнение нормативов, соблюдение правил безопасности, правильность выполнения упражнений, полнота знаний [35].

Физическое воспитание школьников и их оценка, должны мотивировать на рост и развитие. Так как в этом возрасте происходит становление характера человека. При оценке успеваемости, учитель должен ориентироваться на развитие двигательных способностей, поощрять ученика к самосовершенствованию и ведению здорового образа жизни.

На уроках физкультуры следует учитывать интересы и склонности учеников. Каждый ученик должен иметь равный доступ к основам физической культуры.

Чем больше проводится уроков физкультуры, тем больше теории и практики сможет изучить ученик [51].

Время проведения занятий, а также варианты занятий физической культуры устанавливается согласно региональным и национальным особенностям местными органами самоуправления. Учитель по согласованию с дирекцией школы может устанавливать свои варианты занятий. При выборе упражнения стоит обращать внимание на те упражнения, которые распространены в данном регионе, а также на упражнения зимних видов спорта [55].

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- соблюдение правил техники безопасности во время занятий;
- оказание первой помощи при травмах;
- расширение знаний об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соревнованиях;
- развитие координационных и кондиционных (скорость, сила, гибкость, выносливости) способностей;
- формирование привычки занятия спортом в свободное время;
- правильная оценка физических возможностей учеником;

- подбор упражнений и снарядов в соответствии с особенностями детей;
- развитие в учениках чувства ответственности, самостоятельности, инициативности и взаимопомощи.

При подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО необходимо придерживаться следующих принципов:

- непрерывность и постепенность повышения физических нагрузок.

На уроках необходимо формировать у обучающихся соответствующие знания в области физической культуры и спорта, которые определены Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», формировать у них представление о физической подготовке и физических способностях, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма, способах её регулирования в процессе выполнения физических упражнений и другие [16].

1.3 Подготовка учащихся 5 классов к выполнению нормативов комплекса ГТО во внеурочное время

ВФСК «Готов к труду и обороне» является составной частью образовательного и воспитательного процесса общеобразовательных учреждений. К сдаче нормативов комплекса ГТО готовят как на уроках физической культуры (нормативов, которые совпадают с содержанием учебной программы), так и во внеурочной деятельности. Внеурочные занятия по физической культуре, как известно, отличаются от учебной тем, что она не ограничена по времени и осуществляется на добровольных началах. Ее содержание и формы организации определяются с учетом индивидуальных интересов школьников и условий школы на основе примерных учебных программ [25].

Успешность выполнения каждым школьником нормативов комплекса ГТО зависит от верного подбора и использования в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, задействующие определённые мышечные группы и системы организма, а также, естественно, и от методики проведения внеурочных форм занятий. Практика показывает, что наибольшую сложность при сдаче нормативов комплекса ГТО занимающиеся испытывают в таких видах упражнения, как метание малого мяча на дальность, прыжок в длину с места и бег на короткие дистанции, то есть в наиболее сложных в техническом отношении видах двигательной деятельности. Внеурочная деятельность в форме организации секционной работы, на наш взгляд, позволяет расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых учащимися на уроках физической культуры, развить у них основные физические качества, повысить функциональные возможности организма и с успехом решить задачи не только выполнения контрольных нормативов во всех видах зачетных упражнений, но и сдачи нормативов комплекса ГТО [29, 32].

Занятия в секции ОФП с пятиклассниками планировались с образовательно-тренировочной направленностью и имели целью совершенствование техники упражнений и развитие физических качеств с акцентом на координационные способности. Большую роль мы отводили также домашним заданиям с обязательной их проверкой на последующих занятиях.

Содержание занятий в секции не дублировали упражнения основной образовательной программы для учащихся 5-го класса, а были ориентированы на развитие и поддержание уровня формирования физических качеств, который был достигнут в процессе обучения на уроках и прошлых занятиях секции. В осенний и весенний периоды основу занятий составила легкая атлетика, а зимой- лыжная подготовка. Когда

учащиеся на уроках физической культуры проходили раздел легкой атлетики, то в секционные занятия в подготовительную и заключительную их части включались упражнения на гибкость, координацию движений, силу и подвижные игры с различными заданиями. В период учебных занятий в школе гимнастикой в секции мы давали большее число беговых, прыжковых и имитационных упражнений, игр с бегом и выполнением разных заданий. В зимний период секционные занятия включали в себя разминку без лыж с бегом, а также общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость, координацию движений, упражнения в парах на силу и маховые движения [43].

Активно использовали мы и задания на дом. Они состояли из повторения упражнений на координацию движений, изученных на секционных занятиях, общеразвивающих упражнений типа зарядки, отжимания, упражнений на гибкость. Кроме того, мы просили учащихся придумать самим 2-3 упражнения и выполнить их вместе с товарищами [27].

Понимая важное значение самостоятельного выполнения учащимися домашнего задания для овладения техникой упражнений комплекса ГТО и для общего физического развития, мы применяли и различные приемы стимулирования школьников: словесное поощрение перед строем; задание придумать 2-3 упражнения на ловкость или координацию движений и показать товарищам; провести 3-4 упражнения с группой во время разминки из своего комплекса утренней гимнастики. Проводили и конкурсы «Кто выполнил заданные на дом упражнения». И тройку призеров награждали грамотами.

Разработанное нами планирование секционных занятий позволило успешно осуществить их с учетом всех поставленных задач.

1-е занятие

Задачи:

- рассказ о требованиях к занимающимся;

- совершенствование техники бега на короткие дистанции;
 - развитие двигательных качеств (быстроты, силы).
1. Бег в спокойном темпе. 3 мин.
 2. Общеразвивающие упражнения без предметов в разомкнутом строю (повороты головы, вращение рук, рывки, наклоны, приседания, прыжки).
 3. Специальные легкоатлетические упражнения: бег с высоким подниманием бедра и с захлестыванием голени, семенящий бег. Упражнения выполняются на отрезках до 30 м с постепенно увеличивающегося частотой движений, доводя их до максимума (обращать внимание на осанку и свободу движений).
 4. Выполнение положения высокого старта, совершенствование его техники.
 5. Линейная эстафета 20 м. 4 раза.
 6. Игра «Салки маршем».
 7. Силовые упражнения: сопротивление в парах, отжимание в упоре, подтягивание.
 8. Упражнения на расслабление.
 9. Подведение итогов занятия.

2-е занятие

Задачи:

- Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
 - Обучение беговым и прыжковым упражнениям.
 - Развитие двигательных качеств (быстроты выносливости).
1. Бег в медленном темпе. 4-5 мин.
 2. Общеразвивающие упражнения без предметов в разомкнутом строю (повороты головы, вращение рук, рывки, наклоны, приседания, прыжки).
 3. Специальные легкоатлетические упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжкообразный бег, семенящий бег. При

выполнении упражнений следить за выпрямлением опорной ноги в голеностопном и коленном суставах.

4. Бег с ускорением 25 м. 3-4 раза (следить за техникой бега, делать индивидуальные замечания по технике бега).

5. Игра «Вызов номеров».

6. Отжимание от гимнастической скамейки спереди и в упоре сзади.

7. Подведение итогов урока

3-е занятие

Задачи:

- Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
- Развитие двигательных качеств (быстроты, скоростной выносливости, силы).

• Информация о значении и содержании домашнего задания для учащихся 5 класса.

1. Бег в спокойном темпе. 6 мин.

2. ОРУ типа зарядки.

3. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжками, семенящий бег, бег с захлестыванием голени. 3-4 раза на отрезке до 20м.

4. Бег с ускорением 30 м. 3-4 раза (следить за техникой бега).

5. Бег с высокого старта 15-20 м. 3-4 раза по 3-4 человека.

6. Прибегание отрезков 150, 200 и 300 м с высокого старта в группа по 7-8 человек

7. Подведение итогов занятия. Рассказ о правилах проведения домашнего задания (содержание и объем физических упражнений)

4-е занятие

Задачи:

- Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

- Совершенствование техники метания мяча с одного шага разбега.
- Развитие двигательных качеств (быстроты, координации).
 1. Бег в медленном темпе. 6 мин.
 2. Общеразвивающие упражнения в движении: ходьба скрестным шагом через белую линию на спортивной площадке, скрестный бег через линию, прыжки правым и левым боком вперед, вращения и рывки руками, повороты туловища, ходьба в приседе, прыжки со сменой ног.
 3. Бег ускорением 30-40 м. 4-5 раз (следить за техникой бега).
Упражнения на развитие координации движений.
 4. Специальные легкоатлетические упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжкообразный бег, семенящий бег.
 5. Бег с высокого старта 15-20 м. 4-5 раз (следить за техникой старта стартового разбега).
 6. Метание мяча на дальность с одного шага разбега.
 7. Силовые упражнения
 8. Бег в умеренном темпе. 7-8 мин.
 9. Силовые упражнения в гимнастическом порядке.
 10. Подведение итогов занятия. Напомнить о необходимости выполнения домашнего задания.

5-е занятие

Задачи:

- Совершенствование техники метания мяча с одного шага разбега.
- Развитие двигательных качеств (быстроты, выносливости, координации).
 1. Бег в спокойном темпе. 4 мин.
 2. Общеразвивающие упражнения в движении: прыжки правым и левым боком вперед, скрестный бег через линию, рывки руками, повороты туловища, наклоны вперед, махи ногами, ходьба в приседе, прыжки

правым и левым боком вперед, вращения, рывки руками, повороты туловища, ходьба в приседе, прыжки со сменой ног. Упражнения на развитие координации движений

3. Специальные легкоатлетические упражнения: бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени, прыжкообразный бег, семенящий бег.

4. Бег с высокого старта 15-20 м. 5-6 раз по 5-6 человек (следить за техникой старта и стартового разбега).

5. Метание мяча на дальность с одного шага разбега (в парах, с контролем за техникой выполнения).

6. Эстафета с выполнением силового упражнения в конце этапа (повторить 2-3 раза).

7. Подведение итогов занятия.

6-е занятие

Задачи:

- Совершенствование техники метания мяча с трех шагов разбега.

- Развитие двигательных качеств (быстроты, координации движений, выносливости, силы).

1. Бег в спокойном темпе. 3 мин.

2. Общеразвивающие упражнения в движении: вращение рук с различной скоростью, наклоны, повороты туловища, приседания, прыжки в различных сочетаниях на месте, скрестный бег через линию. Упражнения на координацию движений.

3. Метание мяча с трех шагов разбега способом из-за спины через плечо. Броски мяча в парах навстречу друг другу (следить за техникой метания).

4. Силовые упражнения, отжимания в упоре.

5. Бег в спокойном темпе. 12-15 мин.

6. Подведение итогов занятия.

7-е занятие

Задачи:

- Совершенствование техники метания мяча способом из-за спины через плечо.
- Развитие двигательных качеств (быстроты, координации движений, выносливости).
 1. Бег в спокойном темпе. 4 мин.
 2. Общеразвивающие упражнения в движении: вращение рук с различной скоростью, наклоны, повороты туловища, приседания, прыжки в различных сочетаниях на месте, скрестный бег через линию с изменением скорости выполнения (до предельного).
 3. Специальные легкоатлетические упражнения: бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени, прыжкообразный бег, семенящий бег.
 4. Метание мяча с трех шагов разбега способом из-за спины через плечо. Броски мяча в парах навстречу друг другу (проверить технику).
 5. Бег в спокойном темпе 2000 м.
 6. Подведение итогов занятия. Проверить опросом о выполнении домашнего задания.

8-е занятие

Задачи:

- Совершенствование техники прыжка в длину.
- Развитие двигательных качеств (быстроты, координации движений, выносливости).
 1. Бег в спокойном темпе. 4 мин.
 2. Общеразвивающие упражнения без предметов разомкнутым строем: повороты головы, вращение рук, рывки, наклоны, приседания, прыжки со сменой ног, упор присев- упор лежа (все упражнения выполняются с изменением темпа). Упражнения на развитие координации движений

3. Специальные легкоатлетические упражнения: бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени, прыжкообразный бег, скрестный бег.

4. Ускорение 20-25 м. 2-3 раза.

5. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить 10-12 прыжков в полную силу с места отталкивания с приземлением на обе ноги (с контролем за техникой разбега и группировкой).

6. Подвижная игра с бегом.

7. Силовые упражнения: отжимания в упоре, подтягивания.

8. Подведение итогов занятия.

9-е занятие

Задачи:

- Прием норматива комплекса ГТО по метанию мяча.
- Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

- Развитие двигательных качеств (быстроты, координации движений, выносливости, силы).

1. Бег в спокойном темпе. 4 мин.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов разомкнутым строем: повороты головы, вращение рук, рывки, наклоны, приседания, прыжки.

3. Специальные легкоатлетические упражнения: бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени, прыжкообразный бег, скрестный бег, бег с ускорением, семенящий бег.

4. Прием норматива ГТО по метанию мяча.

5. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить 5-6 прыжков в полную силу с места отталкивания с приземлением на обе ноги (контроль за техникой выполнения).

6. Силовые упражнения: отжимания в упоре, подтягивания.

7. Подведение итогов занятия.

10-е занятие

Задачи:

- Прием норматива комплекса ГТО в беге на 60 м.
 - Совершенствование техники прыжка в длину с места.
 - Развитие двигательных качеств (быстроты, координации движений, выносливости, силы).
1. Бег в спокойном темпе. 3 мин.
 2. Общеразвивающие упражнения на месте: повороты головы, вращение рук, наклоны, приседания, прыжки, выпады, махи.
 3. Специальные легкоатлетические упражнения: бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени, прыжкообразный бег, семенящий бег.
 4. Ускорение 15-20 м. 2-3 раза.
 5. Бег 60 м на время с высокого старта.
 6. Прыжок в длину с места. 6-8 раз (контроль за техникой выполнения).
 7. Бег 2000 м в спокойном темпе.
 8. Подведение итогов занятия. Проверка выполнения домашнего задания.

11-е занятие

Задачи:

- Прием норматива комплекса ГТО в кроссовом беге.
 - Развитие двигательных качеств (выносливости, силы).
1. Бег в спокойном темпе. 4 мин.
 2. Общеразвивающие упражнения на месте: повороты головы, вращение рук, наклоны, приседания, прыжки. Упражнения на координацию движений.
 3. Ускорение 20- 25 м. 2-3 раза.
 4. Бег на 1500 м на результат.
 5. Подведение итогов занятия.

12-е занятие

Задачи:

- Прием норматива комплекса ГТО в подтягивании.
 - Развитие двигательных качеств (выносливости, силы).
1. Бег в спокойном темпе. 6 мин.
 2. Общеразвивающие упражнения на месте: повороты туловища, вращение рук, наклоны, приседания, прыжки, махи, выпады. С изменением темпа выполнения.
 3. Специальные легкоатлетические упражнения: бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени, прыжкообразный бег, семенящий бег, скрестный бег, продвижение прыжками на обеих ногах, продвижение прыжками с ноги на ногу, многоскоки.
 4. Прием норматива комплекса ГТО в подтягивании на перекладине.
 5. Подвижная игра с бегом и прыжками.
 6. Подведение итогов занятия.

13-е занятие

Задачи:

- Прием норматива комплекса ГТО в отжимании.
 - Развитие двигательных качеств (выносливости, силы).
1. Бег в спокойном темпе. 6 мин.
 2. Общеразвивающие упражнения на месте: повороты туловища, вращение рук, приседания, прыжки, махи ногами, выпады. Упражнения на координацию движений.
 3. Специальные легкоатлетические упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжкообразный бег, семенящий бег.
 4. Ускорение 20-25 м. 3-4 раза.
 5. Прием норматива комплекса ГТО в отжимании.
 6. Эстафета с выполнением силового задания в конце этапа.

Повторить 3-4 раза.

7. Подведение итогов занятия. Проверка домашнего задания опросом занимающихся. Попросить 2-3 детей показать свой комплекс упражнений утренней гимнастики.

14-е занятие

Задачи:

- Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
 - Совершенствование техники метание мяча с пяти шагов разбега.
 - Прием норматива комплекса ГТО в наклоне вперед стоя на полу.
 - Развитие двигательных качеств (быстроты, выносливости, силы, координации).
1. Бег в спокойном темпе. 6 мин.
 2. Общеразвивающие упражнения в движении: вращение и рывки руками, повороты и наклоны туловища, махи ногами с большой амплитудой, ходьба в приседе колени к груди. Упражнения на координацию движения.
 3. Прием норматива комплекса ГТО в наклоне вперед на полу.
 4. Повторный бег с высокого старта 20-25 м. 3-5 раз (контроль за техникой старта и стартового разбега).
 5. Метание теннисного мяча в парах с пяти шагов разбега (контроль за техникой разбега и в движении).
 6. Бег в спокойном темпе. 6 мин.
 7. Силовые упражнения.
 8. Подведение итогов занятия.

Придавая большое значение координационным упражнениям на ловкость для овладения сложнотехническими заданиями, мы систематически включали их в секционные занятия. Приводим несколько из них [31].

Упражнения для развития координации движений и ловкости

стоя на месте:

- Поочередное выполнение:
 1. Правая рука в сторону;
 2. Левая рука в сторону;
 3. Правая рука вниз;
 4. И.п.
- И.п – о.с
 1. Руки в сторону;
 2. Правая рука вниз;
 3. Правая рука в сторону;
 4. И.п. Повторить начиная с левой руки.
- И.п – правая рука вверх, лева вниз.
 1. Правая рука вверх, левая в сторону;
 2. Правая рука в сторону, левая вверх;
 3. Правая рука вниз, левая в сторону;
 4. И.п.
- И.п – о.с
 1. Правая рука в сторону;
 2. Левая рука в сторону;
 3. Правая рука вверх;
 4. Левая вверх;
 5. Правая рука в сторону;
 6. Левая в сторону;
 7. Левая вниз. Все движения выполняются в одной плоскости.
- И.п – о.с
 1. Правая рука в сторону;
 2. Левая рука вперед;
 3. Правая рука вверх;

4. Левая вверх;
5. Правая рука в сторону;
6. Левая рука вперед;
7. Правую руку вниз;
8. Левую вниз. Движения выполняются в двух плоскостях поочередно.

- И.п – о.с

1. Правая рука в сторону;
2. Левая рука в сторону;
3. Правая рука вперед;
4. Левую вперед;
5. Правую руку вверх;
6. Левую вверх;
7. Правую руку вниз;
8. Левую вниз. Поочередное выполнение движений в трех плоскостях.

Выводы по 1 главе

1. ВФСК «ГТО» – это установленные государством единые требования к физической подготовленности граждан нашей страны. Комплекс включает перечень тестовых испытаний по каждой ступени, нормативы выполнения для каждого уровня. ВФСК ГТО ориентирован на приобщение населения к занятиям физической культуры и спорту, укрепление здоровья, повышения уровня развития физических качеств, гармоничного личностного развития.

2. Важным условием успешной подготовки школьников к сдаче норм ГТО является учет возрастных особенностей, а также гендерных различий.

3. Выполнение норм комплекса ВФСК ГТО требует серьезной разнонаправленной физической подготовки. Для этого можно

использовать как урочные, так и неурочные формы физического воспитания школьников. Урок – это основная форма организации занятий, которая направлена на достижение комплекса задач – оздоровительных, образовательных, воспитательных. Помимо урока, целесообразно проводить работу по физическому воспитанию, включающую подготовку к сдаче норм ГТО, с помощью внеурочных форм, например, секций, массовых спортивных мероприятий, соревнований.

4. При физическом воспитании школьников и подготовке к сдаче норм ГТО могут быть использованы различные методы. В физической культуре следует выделить методы строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой методы, метод словесного и сенсорного воздействия, метод круговой тренировки.

5. Основными средствами подготовки школьников к сдаче норм ГТО являются физические упражнения, а также гигиенические факторы. Комплексное использование средств позволяет эффективно решать задачи подготовки школьников к сдаче норм ГТО.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО

2.1 Этапы и методы исследования

Целью нашего исследования являлась экспериментальная проверка гипотезы исследования, согласно которой процесс подготовки школьников основной школы к сдаче норм ГТО будет эффективным, если созданы следующие организационно-методические условия:

1. сочетанием различных форм обучения;
2. организацией образов процесса на уроках физической культуры в целях повышения уровня их кондиционной физической подготовленности для выполнения нормативов комплекса ГТО;
3. реализацией педагогического контроля за кондиционной физической подготовленностью обучающихся.

Исследование проводилось на базе «МАОУ СОШ №30 г. Челябинска»

В исследовании принимали участие 30 человек в возрасте 11-12 лет – учащиеся 5-6-х классов. В экспериментальную группу было отобрано 15 человек, в контрольную группу входило 15 человек.

Школа работает по традиционной программе, где одной из важных особенностей образовательного процесса является оценивание учащихся.

Организация и проведение нашего педагогического эксперимента осуществлялась исходя из положений построения педагогических экспериментов. Участники эксперимента были поделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную. В контрольной группе участвовали учащиеся, занимающиеся по традиционной программе, а для экспериментальной группы был подобран специальный комплекс упражнений.

Настоящее исследование проводилось с октября 2020 г. по май 2021 года и включало три взаимосвязанных этапа.

На первом, теоретико-поисковом этапе исследования (с сентября 2020 по октябрь 2020 года) был проведен анализ научной, психолого-педагогической литературы, по проблеме исследования, изучались теоретические основы ВФСК “ГТО”, а также особенности педагогики обучающихся к сдаче норм ГТО на современном этапе. Были сформулированы: цель, объект, предмет, гипотеза и задачи исследования;

На втором, опытно-экспериментальном этапе (ноябрь 2020 – апрель 2021 года) продолжается эта работа и внедряется модель эксперимента.

На третьем, итоговом результативном этапе (апрель 2021 – май 2021 года) были обработаны и сведены в таблицы результаты педагогического исследования. Дана сравнительная характеристика экспериментальной и контрольной групп.

Анализ – рассмотрение, изучение чего-либо, основанное на расчленении (мысленном, а также часто и реальном) предмета, явления на составные части, разборе свойств какого-либо предмета или явления. Аналитические методы настолько распространены в науке, что термин анализ стал употребляться как синоним исследования вообще. Процедуры анализа входят во всякое научное исследование и обычно образуют первую (нередко и последнюю) его стадию. Но и на других ступенях познания анализ сохраняет свое значение [2, с.687].

Анализ литературы - метод научного исследования, предполагающий процессы мысленного или фактического разложения целого на составные части, и является методом получения новых знаний [8, с. 304].

Тестом в спортивной практике называется испытание или измерение, проводимое с целью определения способностей человека [28, с. 112].

Различных измерений и испытаний может быть произведено очень много, но не всякие измерения могут быть использованы как тесты. Тестом

в спортивной практике может быть названо только то измерение или испытание, которое отвечает следующим метрологическим требованиям:

1. должна быть определена цель применения теста; стандартность (методика, процедура и условия тестирования должны быть одинаковыми во всех случаях применения теста);
2. следует определить надежность и информативность теста;
3. для теста необходима система оценок;
4. следует указать вид контроля (оперативный, текущий или этапный).

Педагогический эксперимент – это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки [20, с. 176].

В отличие от изучения сложившегося опыта с применением методов, регистрирующих лишь то, что уже существует в практике, эксперимент всегда предполагает создание нового опыта, в котором активную роль должно играть проверяемое нововведение.

Проведение педагогического эксперимента представляет большую сложность, и, что особенно существенно, его содержание, используемые методы ни в коем случае не должны противоречить общим принципам. Каковы бы ни были результаты эксперимента, знания занимающихся, приобретаемые навыки и умения, уровень здоровья не должны в итоге исследований снижаться или ухудшаться. Поэтому одним из основных мотивов педагогического эксперимента всегда является введение каких-то усовершенствований в учебно-тренировочный процесс, повышающих его качество.

Метод контрольных испытаний (тестирование) заключался в проведении тестов на определение физических способностей учащихся 5-х и 6-х классов. При этом соблюдались требования, предъявляемые к тестированию:

1. режим дня, предшествующий тестированию, был стандартным;
2. разминка перед тестированием стандартна;
3. тестирование проводили одни и те же люди;
4. схема выполнения теста была неизменна;
5. испытуемые стремились показать максимальный результат.

Тестирование проведено с целью оценки уровня физической подготовленности школьников среднего возраста. Тестирование проводилось на базе школы. В качестве тестов физических качеств учащихся 5-6 классов использовались следующие испытания:

1. прыжок в длину с места (см);
2. подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики (количество раз); подтягивание из виса на низкой перекладине – девочки (количество раз);
3. бег на 30 м и 60 м (сек);
4. сгибание разгибания рук в упоре лежа на полу (количество раз);
5. метание спортивного снаряда: весом 150г;
6. поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 и 60 сек (количество раз);
7. бег 300 м (девочки); 500 м (мальчики) (мин/сек);
8. бег 1000 м (мин/сек);
9. челночный бег 4х9 м (сек);
10. прыжки через скакалку за 30 сек (количество раз);
11. наклон туловища вперед из положения сед ноги врозь (см).

Тест 1. Прыжок в длину с места

(определение скоростно-силовых способностей).

На площадке проводят линию старта и перпендикулярно к ней закрепляли сантиметровую ленту (рулетку).

Ученик подходил к линии, не касаясь её носками, затем, отводя руки назад, сгибал ноги в коленях. И, оттолкнувшись обеими ногами, сделав

резкий мах руками вперед, прыгал вдоль разметки (рисунок 1). Расстояние измерялось от линии до пятки сзади стоящей ноги. Давалось три попытки, лучший результат шел в зачет. Упражнение требовало предварительной подготовки для выработки координации движений руками и ногами [47].



Рисунок 1 – Прыжок в длину с места

Тест 2. Подтягивание

(определение силовых способностей)

Ход тестирования: юноши выполняют подтягивания на высокой перекладине (рисунок 2) из виса, хват открытый, руки на ширине плеч. Руки должны сгибаться без рывковых усилий в локтях, подбородок должен быть на уровне перекладины. Тело прямое, голова держится также прямо, носки оттянуты. Не допускаются маховые движения и рывки [50].

Девушки выполняют подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (рисунок 3). Для этого используется навесная перекладина, ее высота устанавливается так, чтобы участница при упоре в препятствие на полу пятками смогла взяться за перекладину хватом сверху и согнуть руки в локтях, выйдя подбородком выше перекладины. Тело должно быть прямое, ноги не отрываются от опоры.

И у девушек, и у юношей засчитываются только правильно выполненные подтягивания.

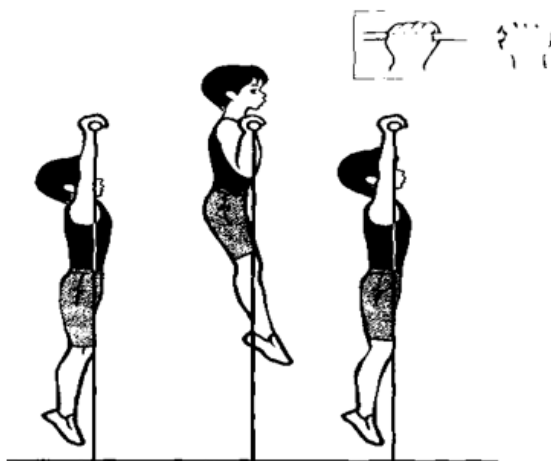


Рисунок 2 – Подтягивание на высокой перекладине

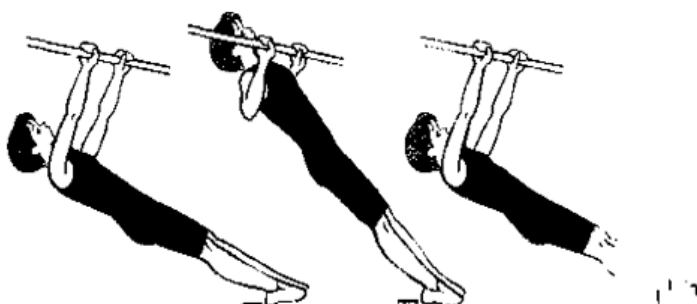


Рисунок 3 – Подтягивание на низкой перекладине

Тест 3. Бег 30 и 60 м с высокого старта

(определение скоростных способностей учащихся)

В забеге принимали участие не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходили к линии старта и занимали исходное положение. По команде “Марш!” бежали к линии финиша каждый по своей дорожке (рисунок 4). Время определялось с точностью до 0.1 сек [49].

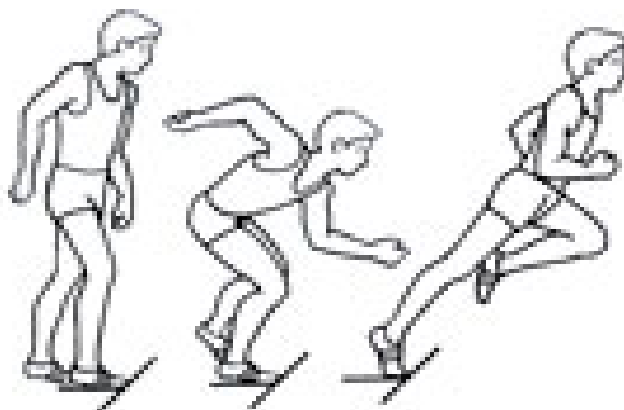


Рисунок 4 – Бег 30 и 60 м с высокого старта

Тест 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

(определение силовых способностей)

Выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры (рисунок 5).

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.



Рисунок 5 – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Тест 5. Метание мяча и спортивного снаряда

(определение силовых способностей)

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо» (рисунок 6).

Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.

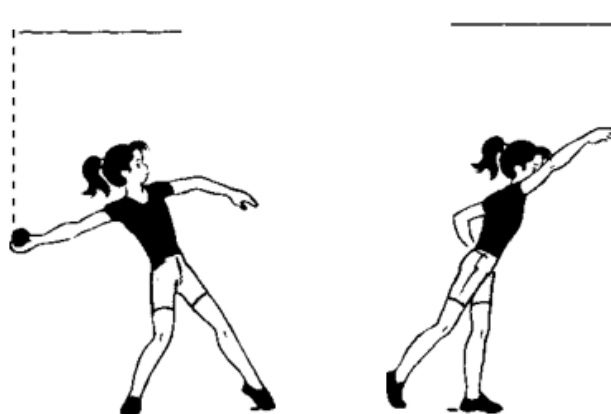


Рисунок 6 – Метание мяча и спортивного снаряда

Тест 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине

(определение двигательных качеств)

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу (рисунок 7).

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 (60) секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.



Рисунок 7 – Поднимание туловища из положения лежа на спине

Тест 7. Бег 300 м (девочки); 500 м (мальчики)

(определение скоростной выносливости)

Особенностями техники бега в дисциплине является большая длина и частота шагов. Основными качествами, которыми должен обладать спортсмен является максимальная скорость, скоростная выносливость и

координационные способности. Вся техника в спринте делится на 4 этапа: старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

Тест 8. Бег 1000 м

(определение скоростной выносливости)

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта (рисунок 8). Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 сек.



Рисунок 8 – Бег 1000 м

Тест 9. Челночный бег 4x9 м (сек)

(определение координационных способностей)

В забеге принимали участие два человека. Перед началом забега на линии старта для каждого участника клали два кубика. По команде “На старт!”

участники выходили к линии старта. По команде “Внимание!”

наклонялись и брали по одному кубику. По команде “Марш!” бежали к

линии финиша, клали кубик за линию финиша и, не останавливаясь,

возвращались за вторым кубиком, который клали рядом с первым. Бросать

кубик запрещалось (рисунок 9). Секундомер включали по команде “Марш!” и выключали в момент касания кубиком пола.

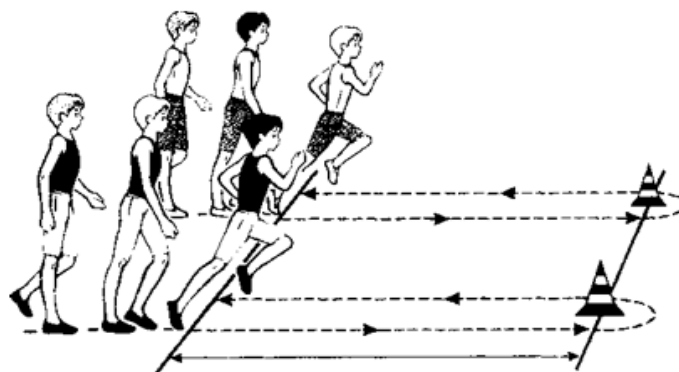


Рисунок 9 – Челночный бег 4х9 м

Тест 10. Прыжки через скакалку за 30 сек

(определение выносливости и координации движения)

Держите скакалку на уровне бедер или пояса, ладони направлены к телу. Начинайте каждый прыжок с небольшим изгибом в коленях, все подпрыгивания должны выполняться с помощью подушечек стопы. Во время прыжков через скакалку держите спину ровно, а мышцы пресса напряженными (рисунок 10). Старайтесь не выпрыгивать высоко 2 - 4 см оптимальная высота.



Рисунок 10 – Прыжки через скакалку

Тест 10. Наклон туловища вперед из положения сед ноги врозь (определение уровня гибкости)

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона.

При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с (рисунок 11).



Рисунок 11 – Наклон туловища вперед из положения сед ноги врозь

Нормативы выполнения тестов для юношей 5-6-х классов (на основе программы физического воспитания учащихся, В.И. Лях, А.А. Зданевич) представлены в (Таблица 2).

Таблица 2 – нормативы выполнения тестов учащимися 5-6 классов на оценку физической подготовленности (юноши)

№	Тесты	Класс	Баллы, уровень		
			низкий, 3 балла	средний, 4 балла	высокий, 5 баллов
1	Прыжок в длину с места (см)	5	130 и ниже	160	170 и выше
		6	140 и ниже	165	175 и выше
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	5	1 и ниже	2	4 и выше
		6	1 и ниже	3	5 и выше
3	Бег на 30 м (сек)	5	6,4 и выше	6,0	5,6 и ниже
		6	6,2 и выше	5,8	5,4 и ниже
4	Бег на 60 м (сек)	5	11,5 и выше	10,8	10,3 и ниже
		6	11,2 и выше	10,4	9,9 и ниже
5	Сгибание разгибания рук в упоре лежа на полу	5	8 и ниже	15	20 и выше
		6	10 и ниже	17	22 и выше
6	Метание спортивного снаряда	5	20 и ниже	27	34 и выше
		6	21 и ниже	29	38 и выше
7	Поднимание туловища из положения	5	11 и ниже	15	22 и выше
		6	12 и ниже	17	23 и выше

	лежа на спине за 30 (сек)				
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 (сек)	5	26 и ниже	32	40 и выше
		6	28 и ниже	34	41 и выше
9	Бег 500 м (мин/сек)	5	2,15,0 и выше	2,08,0	1,56,0 и ниже
		6	2,12,0 и выше	2,01,0	1,51,0 и ниже
10	Бег 1000 м (мин/сек)	5	6,30 и выше	5,30	4,45 и ниже
		6	6,15 и выше	5,15	4,30 и ниже
11	Челночный бег 4x9 м (сек)	5	12,5 и выше	11,8	11,1 и ниже
		6	11,9 и выше	11,1	10,5 и ниже
12	Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во раз)	5	37 и ниже	41	47 и выше
		6	38 и ниже	45	51 и выше
13	Наклон туловища вперед из положения сед ноги врозь (см)	5	1 и ниже	4	6 и выше
		6	1 и ниже	4	7 и выше

Нормативы выполнения тестов для девушек 5-6-х классов (на основе программы физического воспитания учащихся, В.И. Лях, А.А. Зданевич) представлены в (Таблица 3).

Таблица 3 – Нормативы выполнения тестов учащимися 5-6 классов на оценку физической подготовленности (девушки)

№	Тесты	Класс	Баллы, уровень		
			низкий, 3 балла	средний, 4 балла	высокий, 5 баллов
1	Прыжок в длину с места (см)	5	125 и ниже	150	160 и выше
		6	130 и ниже	155	165 и выше
2	Подтягивание из виса на низкой перекладине	5	5 и ниже	7	14 и выше
		6	6 и ниже	9	15 и выше
3	Бег на 30 м (сек)	5	6,8 и выше	6,3	5,7 и ниже
		6	6,6 и выше	6,1	5,6 и ниже
4	Бег на 60 м	5	11,8 и	11,1	10,5 и

	(сек)		выше		ниже
			6		11,5 и выше
5	Сгибание разгибания рук в упоре лежа на полу	5	3 и ниже	5	9 и выше
		6	4 и ниже	6	10 и выше
6	Метание спортивного снаряда	5	12 и ниже	16	21 и выше
		6	15 и ниже	19	23 и выше
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 (сек)	5	10 и ниже	13	17 и выше
		6	12 и ниже	14	18 и выше
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 (сек)	5	20 и ниже	27	34 и выше
		6	24 и ниже	30	37 и выше
9	Бег 300 м (мин/сек)	5	1,29,0 и выше	1,22,0	1,13,0 и ниже
		6	1,26,0 и выше	1,18,0	1,10,0 и ниже
10	Бег 1000 м (мин/сек)	5	7,20 и выше	6,20	5,20 и ниже
		6	7,10 и выше	6,15	5,10 и ниже
11	Челночный бег 4x9 м (сек)	5	13,1 и выше	12,3	11,6 и ниже
		6	12,8 и выше	12,1	11,2 и ниже
12	Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во раз)	5	38 и ниже	43	50 и выше
		6	42 и ниже	47	55 и выше
13	Наклон туловища вперед из положения сед ноги врозь (см)	5	4 и ниже	8	12 и выше
		6	4 и ниже	10	14 и выше

Оценка выполненных тестов оценивалась в баллах:

- 3 балла – низкий уровень;
- 4 балла – средний уровень;
- 5 баллов – высокий уровень.

Метод математической статистики использовался с целью выявления объективных закономерностей при обработке данных. Результаты были обработаны методом вариационной статистики с расчетом средней

арифметической. Для обработки результатов использовался t-критерий Стьюдента.

Статистическая обработка результатов тестирования проводилась с вычислением средних значений выборки, стандартных отклонений, степени достоверности различий по t-критерию Стьюдента в программной оболочке MS Office Excel. Достоверность различий считалась существенной при 5% уровне значимости ($p < 0,05$).

Расчет t-критерия Стьюдента производится по формуле (1):

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{n_1} + \frac{\sigma_2^2}{n_2}}} \quad (1)$$

где \bar{x}_1 и \bar{x}_2 - среднее значение, σ_1 и σ_2 - дисперсии, n_1 и n_2 - количество испытуемых групп.

Среднее значение подсчитано по формуле (2):

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i \quad (2)$$

где n – количество испытуемых данной выборки, x_i - оценка i -того испытуемого.

Дисперсия подсчитана по формуле (для $n < 30$) (3):

$$\sigma^2 = \frac{1}{n-1} \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2 \quad (3)$$

где n – количество испытуемых данной выборки, x_i - оценка i -того испытуемого, где \bar{x} – среднее значение.

После выполненных расчетов t-критерий ($t_{эмп}$) сравнивается с табличным значением (t-критерий критический, $t_{кр}$). Если $t_{эмп} > t_{кр}$, то различия между группами статистически достоверны.

2.2 Основные направления подготовки обучающихся основной школы к сдаче нормативов комплекса ГТО

Детям неинтересны уроки стандартные, серые похожие один на другой. Они хотят получать от уроков радость, жить на них и активно мыслить, покидать занятие с удовольствием и улыбкой [18].

Здоровая психологическая обстановка вместе с использованием разнообразных и по форме, и по направленности в развитии физических качеств обучающих средств вызывают приподнятое эмоциональное состояние, при котором и центральная нервная система не утомляется, и повышенные физические нагрузки усваиваются продуктивно, развивая детей физически [23].

Навстречу комплексу ГТО

Цель. Воспитание интереса и желания к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Задачи урока:

образовательная: освоение знаний в области комплекса ГТО (его история, виды испытаний, как стать участником тестирования по комплексу), совершенствование двигательных умений и навыков;

оздоровительная: способствовать развитию быстроты, координации, гибкости и силы;

воспитательная: формировать навык работы в группе.

Форма проведения: квест (командная игра).

Возрастная группа: учащиеся 5-6 классов.

Место проведения: спортивный зал.

Время проведения: 45 мин.

Инвентарь и оборудование: гимнастические маты; гимнастическая скамейка; теннисные мячи; фишки; пластмассовые стаканы; карточки с загадками; измерительная линейка.

Подготовка. На классных часах учащиеся, освобождённые от физической нагрузки, знакомят одноклассников с историей комплекса ГТО, сравнивают виды испытаний и нормативы прошлого комплекса (в СССР) и настоящего (в нынешней Российской Федерации).

Скотчем к стенам зала приклеивают пиктограммы с существующими и несуществующими видами испытаний комплекса ГТО. Пиктограмм с несуществующими видами испытаний должно быть столько, сколько команд участвует в игре (например, мы использовали в игре пиктограммы с изображением прыжка в высоту, лазанья по канату и поднимания патронного ящика). За каждой пиктограммой существующих видов испытаний указаны задания (приседания, прыжки и т.д.), которые надо выполнить, а за пиктограммами с несуществующими видами испытаний находится карта зала с обозначением места, где в зале спрятан игровой приз.

Правила игры. Участники делятся на команды по 5 человек. Перемещаясь по этапам, учащиеся поочерёдно выполняют различные задания, в том числе тесты комплексов ГТО настоящего времени.

Цель каждого задания: «добыть» (получить) для команды вопросы, относящиеся к комплексу ГТО. Они находятся в перевёрнутых фишках или в пластмассовых стаканах. Для всех команд на каждом этапе приходится до 5 одинаковых вопросов. На вопросы команда отвечает сообща. Сколько правильных ответов дала команда, столько загадок для направления на следующий этап она получает. Карточки с загадками игроки вытаскивают на выбор.

Если команда не отгадывает нужное направление на следующее задание, она в качестве дополнительного испытания выполняет упражнение берпи.

За выполнение норматива каждым игроком команда получает загадку. Сколько человек выполнили норматив, столько загадок и получает команда.

Окончательная задача каждой команды найти в спортивном зале свой «клад». Побеждает команда, нашедшая «клад» первой.

К каждой команде прикреплен свой координатор, который объясняет игровые задания, следит за правильностью их выполнения и проверяет ответы на вопросы и загадки.

В начале игры капитаны команд подходят к учителю и получают карточки-загадки, ответом на которые является определение первого этапа. Команды начинают игру с разных заданий и на её этапах не встречаются.

Этап 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Мальчики – 13-18 раз; девочки – 7-9 раз

Этап 2. «Прыжок в длину с места».

На расстоянии 150-180 см (для юношей) и 135-165 см (для девушек) от линии старта находятся перевёрнутые фишки, в них лежат вопросы. Участники выполняют прыжки в длину с места поочередно. Прыжок выполняется по легкоатлетическим правилам: за линию отталкивания не заходить, перед прыжком не подсакивать на месте, отталкиваться обеими ногами одновременно. Цель: после выполнения прыжка, не сходя с места,

дотянуться до фишки и взять листик с 1 вопросом. На выполнение задания каждому игроку даются две попытки.

Этап 3. «Метание теннисного мяча в цель».

На расстоянии 4-5 м от линии метания находятся перевёрнутые пластмассовые стаканы с вопросами. Они и являются мишенью, в которую надо попасть мячом. Команда располагается на определённом расстоянии от игрока, выполняющего метание. У каждого игрока по две попытки. Задание начинают девушки. Цель: сбить теннисным мячом пластмассовый стакан. Если стакан сдвинут с места, то попытка считается успешной.

Этап 4. «Подтягивание на низкой перекладине».

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

Цель: мальчикам сделать минимум 15-23 раз. Девушкам 11-17 раз – за выполненное задание получают вопрос для перехода на следующий этап

Этап 5. «Тест на гибкость». У гимнастической скамейки стоит перевёрнутый вверх дном небольшой ящик (ниже скамейки на 5-10 см). Все игроки команд выполняют задание поочередно. Стоя на скамейке, не сгибая ноги, надо наклониться вниз и коснуться пальцами ящика. Выполнение задания начинают юноши. Каждый игрок, успешно выполнивший задание, получает фрагмент пазла. Из полученных фрагментов команда должна составить предложение: «Найдите

пиктограмму с изображением несуществующего вида испытания комплекса ГТО».

Этап 6. «Пиктограмма». Нужно найти в зале пиктограмму с изображённым на ней несуществующим видом испытаний комплекса ГТО. Команды отклеивают пиктограммы от стен. Если команда ошиблась, все её игроки выполняют задание, написанное на прикрепленном к пиктограмме листе. При правильном выборе пиктограммы команда по карте зала ищет спрятанный в нём игровой приз.

Этап 7. «Найди клад». Команды по карте зала ищут в нём свой, выделенный им «клад».

Примерные вопросы по комплексу ГТО:

1. Расшифруйте понятие ВФСК ГТО? *(Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».)*
2. В каком году ввели Всероссийский комплекс ГТО? *(В 2014 г.)*
3. Сколько ступеней во Всероссийском комплексе ГТО? *(11.)*
4. Нормативы какой ступени комплекса ГТО должен сдавать ты? *(Четвёртой ступени.)*
5. Кем подписан Указ о внедрении ВФСК ГТО? *(Президентом Российской Федерации В.В. Путиным.)*
6. С какого возраста можно сдавать нормативы комплекса ГТО? *(С 6 лет.)*
7. В какой срок можно сдавать нормативы комплекса ГТО школьникам в рамках одной возрастной ступени? *(В течение одного учебного года, с сентября по июнь.)*
8. На определение уровня развития каких физических качеств человека направлены нормативы ВФСК ГТО? *(Быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости.)*
9. Как делятся нормативы комплекса ГТО внутри каждой ступени? *(На обязательные и по выбору.)*

10. Сколько нормативов необходимо выполнить для получения золотого знака? *(Восемь, для школьников 11-12 лет: четыре обязательных норматива и четыре по выбору.)*

11. Можно ли сдать все необходимые нормативы комплекса ГТО за один день? *(Нельзя, в один день рекомендовано сдавать не более 3-4 нормативов.)*

13. Какая по счёту попытка засчитывается при повторном выполнении норматива? *(Участник может повторно выполнить норматив только в том случае, если он не выполнил его. При этом график приёма Центром тестирования для таких соискателей составляется отдельно, но не ранее чем через две недели со дня совершения первой попытки. Повторное выполнение испытания подразумевает аннулирование предыдущего результата.)*

14. Какие есть преимущества у абитуриента, имеющего золотой знак комплекса ГТО? *(Абитуриент получает дополнительно от 1 до 10 баллов для поступления в вуз на усмотрение вуза к результатам ЕГЭ.)*

15. Что необходимо сделать перед сдачей нормативов комплекса ГТО? *(Зарегистрироваться на сайте ГТО.ру, получить медицинский допуск и подать заявку в Центр тестирования.)*

16. Где можно выполнить нормативы комплекса ГТО? *(В Центре тестирования.)*

17. Если большая часть нормативов выполнена на золотой знак, а меньшая — на серебряный, какой знак вручат участнику? *(Присвоение знака отличия осуществляется по «нижней планке». Серебряный.)*

18. Учитывается ли выполнение нормативов комплекса ГТО на уроках физической культуры для получения знака ГТО? *(Не учитывается.)*

19. Каких достоинств были значки ГТО в СССР? *(Золотой и серебряный.)*

20. В каком году был введён физкультурный комплекс ГТО в СССР?

(11 марта 1931 г.)

Используемые в игре загадки.

Тема «Отжимания»:

Упор лёжа принимаем,

Руки, ноги напрягаем

Упражнение начинаем

..... Называем.

(Отжиманье)

Тема «Прыжок в длину с места»:

1. соревнования по этому виду лёгкой атлетики прошли на Олимпийских играх 1900-1908 гг.;

2. в Древней Греции атлеты выполняли это легкоатлетическое упражнение с камнями (позже с гантелями) в руках. В конце упражнения спортсмен резко отбрасывая камни назад.

3. считалось, что это позволяет улучшить результат в данном упражнении;

4. для хорошего результата в этом виде лёгкой атлетики очень важно сцепление обуви с поверхностью соревновательного сектора;

5. предварительный подскок перед выполнением данного легкоатлетического упражнения считается ошибкой;

6. при выполнении этого легкоатлетического упражнения нельзя отталкиваться ногами поочерёдно.

Тема «Метание в цель»:

1. Это упражнение было включено только в программу древних Олимпийских игр;

2. На Олимпийских играх в древней Греции атлеты выполняли данное упражнение с небольшого возвышения. При этом совершалось оно не на дальность;

3. Это упражнение включено в нормативы I ступени Всероссийского комплекса ГТО;

4. Данное упражнение выполняется с расстояния 6 м;

5. заканчивается данное упражнение положением «натянутого лука».

Тема «Подтягивание на низкой перекладине»:

1. Оно выполняется на гимнастических снарядах, в которых плечи находятся ниже точек хвата.

2. Основная цель таких упражнений – удержание тела на весу.

3. Упражнение, где исходное положение – вис лёжа лицом вверх хватом сверху.

4. Буквой «П» снаряд спортивный,

Тренируюсь я активно.

Подтянулся раз и два –

Закружилась голова.

Ответ: Турник

Тема «Физическое качество гибкость»:

1. эта физическая способность человека позволяет ему выполнять упражнения с большой амплитудой;

2. эта физическая способность бывает активной и пассивной;

3. данная физическая способность зависит от температуры тела человека, а также от способности мышц быстро расслабляться и сокращаться;

4. состояние этого физического качества очень во многом зависит от возраста человека, а также от эластичности его сухожилий и связок;

5. это физическое качество сильно зависит от типа суставов человека;

6. существуют два основных метода формирования данного физического качества:

7. метод многократного упражнения и метод статического упражнения.

Во время подготовки к проведению урока с применением квест технологии необходимо продумать организационные моменты: как разделить обучающихся на команды, где будут расположены станции, кто будет ведущим, какое потребуется оборудование, какими будут сюжет и задания. Также для успешного проведения образовательного квеста необходимо учитывать возрастные, психологические и индивидуальные особенности обучающихся, уровни развития и наличие особых образовательных потребностей [59].

2.3 Анализ результатов опытно-поисковой работы

На первом этапе мы оценили динамику в развитии скоростных способностей учащихся 5 классов после реализации комплекса подготовки к сдаче норм ГТО. Результаты исследования представлены в таблице 4. Таблица 4 – Результаты исследования скоростных качеств учащихся 5-х классов, в баллах

Группы		Бег 30 м		Достоверность различий
		Констатирующий этап	Контрольный этап	
Юноши	ЭГ	4,14±0,14	4,29±0,24	$p > 0,05$
	КГ	4,14±0,48	4,29±0,24	$p > 0,05$
Девушки	ЭГ	4,25±0,21	4,75±0,21	$p < 0,05$
	КГ	3,88±0,13	4,13±0,41	$p > 0,05$

Упражнение бег на 30 м, достоверность различий меньше 0,05 только у девушек экспериментальной группы; т.е. полученные результаты интерпретируются корректно. Рост показателей экспериментальной группы девушек в данном виде упражнения в ограниченной выборке среди 8-ми девушек, – достоверен (рисунок 12).

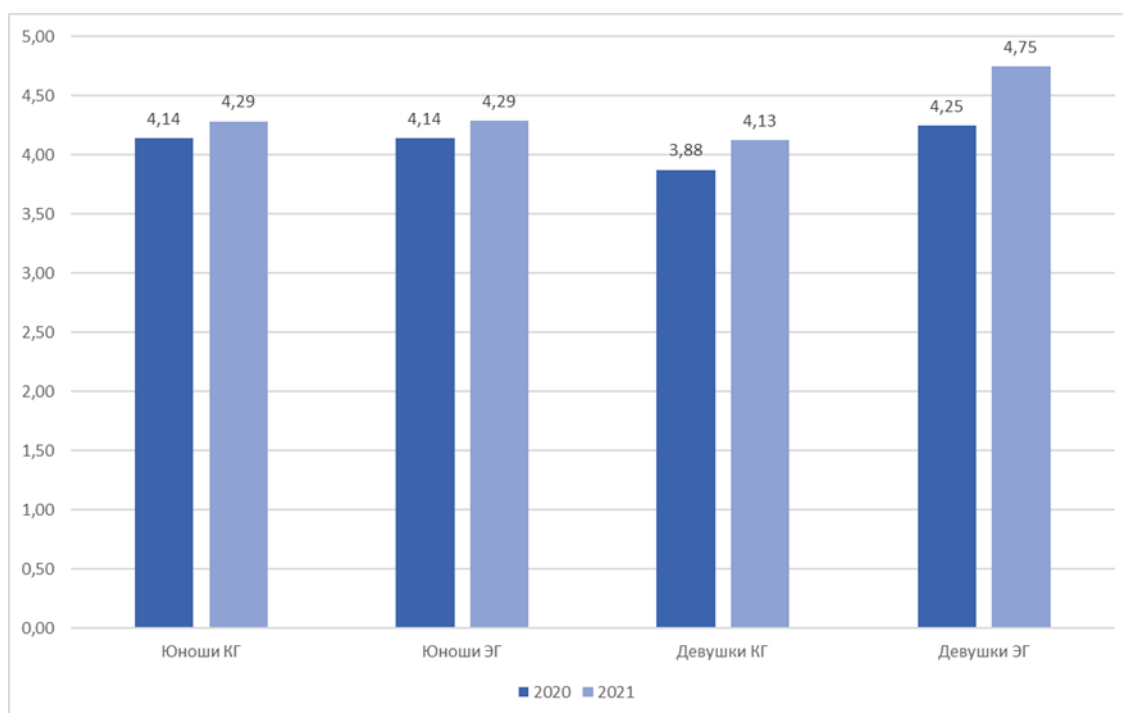


Рисунок 12 – Показатели скоростных качеств учащихся 5-х классов «Бег 30 м»

Среди других групп достоверность различий больше 0,05. Мы не можем утверждать, что в ограниченной выборке данные показатели корректны и отсутствует случайный фактор.

Результаты метания спортивного снаряда учащихся представлены в (табл.5)

Таблица 5 – Результаты исследования скоростно-силовых качеств учащихся 5-х классов, в баллах

Группы		Метание спортивного снаряда		Достоверность различий	В упражнении, метания спортивного
		Констатирующий этап	Контрольный этап		
Юноши	ЭГ	4,29±0,24	4,71±0,24	$p < 0,05$	В упражнении, метания спортивного
	КГ	4,29±0,24	4,00±0,24	$p > 0,05$	
Девушки	ЭГ	4,0±0,29	4,38±0,27	$p < 0,05$	
	КГ	4,38±0,27	4,25±0,21	$p > 0,05$	

снаряда, достоверность различий меньше 0,05 у девушек и парней экспериментальной группы; т.е. полученные результаты интерпретируются корректно (рисунок 13).

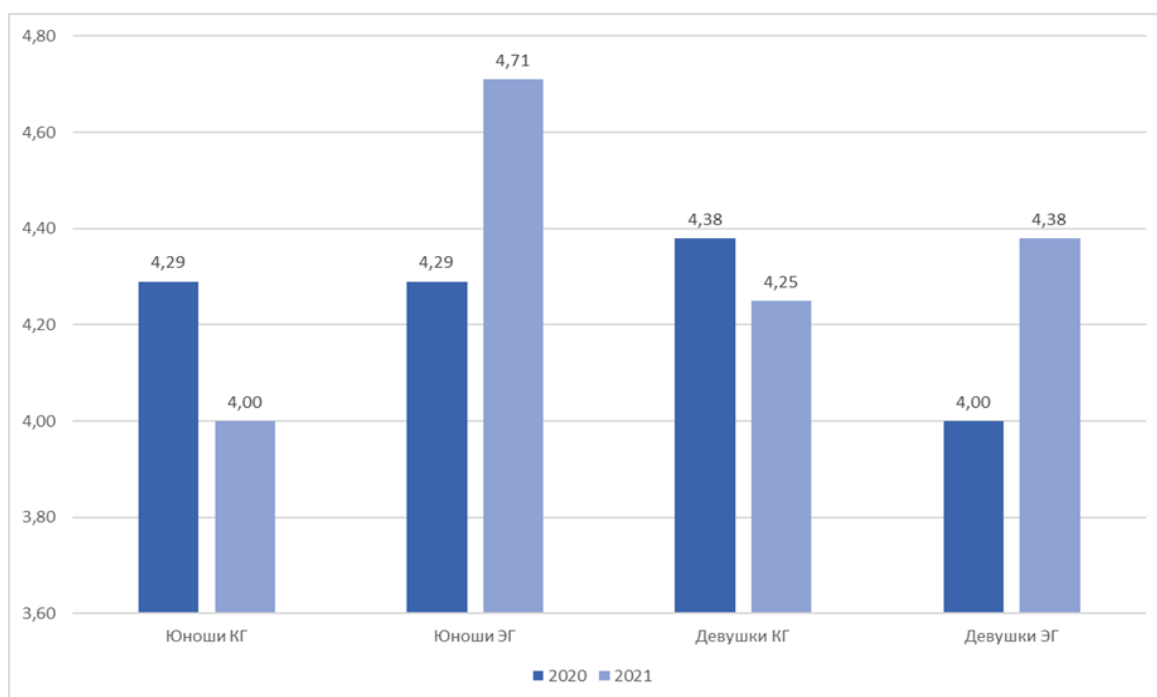


Рисунок 13 – Результаты исследования скоростно-силовых качеств учащихся 5-х классов «Метание спортивного снаряда»

Среди других групп достоверность различий больше 0,05. Мы не можем утверждать, что в ограниченной выборке данные показатели корректны и отсутствует случайный фактор.

Результаты исследования скоростно-силовых способностей учащихся 5-х классов представлены в (табл. 6)

Таблица 6 – Результаты норматива прыжок в длину с места

Группы		Прыжок в длину с места		Достоверность различий
		Констатирующий этап	Контрольный этап	
Юноши	ЭГ	3,86±0,14	4,00±0,00	$p > 0,05$
	КГ	3,86±0,14	3,86±0,14	$p > 0,05$
Девушки	ЭГ	4,24±0,21	4,38±0,27	$p > 0,05$
	КГ	4,25±0,21	4,25±0,21	$p > 0,05$

у
п
р
а
ж
н
и
н
и,
п
р
ы
ж
о
к
в
д
л
и
н
у
с
м
е
с
т
а,

достоверность различий меньше 0,05 отсутствует; т.е. полученные результаты всех групп в данном виде упражнения могут иметь случайный фактор. Случайный фактор имеет место на ограниченной маленькой выборке данных. В данном случае – 7-8

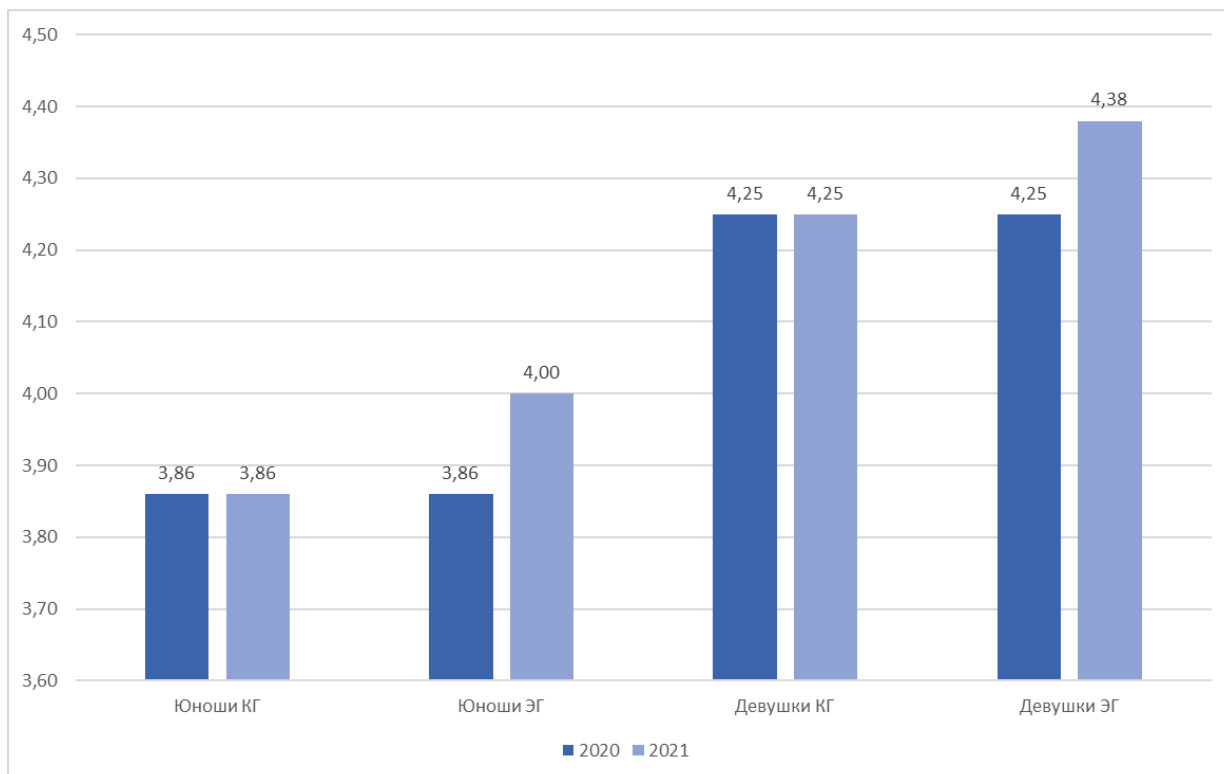


Рисунок 14 – Результаты исследования скоростно-силовых качеств учащихся 5-х классов «Прыжок в длину с места»

Из полученных результатов приведенных тренировок, можно сделать вывод, что предлагаемый нами комплекс и разработанный квест были выбраны правильно.

Можно отметить, что большинство учеников улучшили свои начальные результаты. У некоторых ребят заметных сдвигов в достижении результатов не наблюдается. Это можно объяснить несознательным отношением к тренировочному процессу.

Выводы по 2 главе

1. Экспериментальное исследование проведено с целью выявить влияние организационно-методических условий на повышение уровня физической подготовленности учеников. На первом этапе были

определены методы исследования, сформированы группы занимающихся, проведена оценка исходного состояния уровня физической подготовленности. Для определения уровня физической подготовленности было проведено тестирование. Тестирование проводилось на стадионе школы и в спортивном зале. Изучив исходный уровень физической подготовленности, мы выяснили, что сформированные группы не различаются по уровню развития физических качеств.

2. На втором этапе были проведены уроки физической культуры с учетом тематического планирования. В экспериментальной и контрольной группах проводились уроки физической культуры три раза в неделю согласно учебному плану. В экспериментальной группе помимо уроков проведены мероприятия в рамках внеурочной деятельности. Занятия внеурочной деятельности в рамках эксперимента проводились после уроков, три раза в неделю.

3. На третьем этапе было проведено повторное тестирование уровня физической подготовленности школьников 5-х классов. На данном этапе мы анализировали полученные данные.

Повторное тестирование уровня физической подготовленности показало, что разработанная программа подготовки, используемая в экспериментальной группе, позволила улучшить показатели в следующих упражнениях: метание спортивного снаряда и бег на 30м.

К сожалению, разработанный комплекс упражнений не показал свою эффективность в других упражнениях: бег на 60м, прыжок в длину с места.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО является одной из актуальных проблем теории и практики физического воспитания школьников.

Анализ научно-методической литературы показал, что ВФСК ГТО нацелен на укрепление здоровья, использование возможностей спорта и физической культуры для гармоничного развития личности, патриотическое воспитание и приобщение населения к активному и здоровому образу жизни, в том числе посредством физической культуры.

Важным условием успешной подготовки школьников к сдаче норм ГТО является учет возрастных особенностей. Физическая подготовка основной школы (11-12 лет) должна строиться с учетом возрастных особенностей, а также гендерных различий.

Выполнение норм комплекса ВФСК ГТО требует серьезной разнонаправленной физической подготовки. Она должна осуществляться не только на уроках, но и в внеурочной деятельности. На уроке комплексно решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, осуществляется общая физическая подготовка, формируется мотивация к успешной сдаче норм ГТО. В внеурочной деятельности работа может быть организована в форме кружка, секции по подготовке к ГТО, массовых физкультурных мероприятий [49].

Экспериментальное исследование проведено с целью выявления влияния организационно-методических условий на повышение уровня физической подготовленности школьников. Были проведены уроки физической культуры с учетом тематического плана. В экспериментальной группе помимо уроков проведены мероприятия в рамках внеурочной деятельности.

Тестирование уровня физической подготовленности старшеклассников показало, что разработанная программа подготовки, используемая в экспериментальной группе, позволила улучшить

показатели в следующих упражнениях: метание спортивного снаряда и бег на 30м.

К сожалению, разработанный комплекс упражнений не показал свою эффективность в других упражнениях: бег на 60м, прыжок в длину с места.

Таким образом, цель исследования достигнута, поставленные задачи решены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абросимова, Л. И. Возрастные особенности адаптации сердечно сосудистой системы детей и подростков к физической нагрузке [Текст] / Л. И. Абросимова, В. Е. Карасик // Возрастная физиология сердечно сосудистой системы. – 2000. – № 3. – С.14–21.
2. Алексеев, С. В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения [Текст]: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С. В. Алексеев. – Москва: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. – 687 с.
3. Амонашвили, Ш. А. Как живете, дети? [Текст]: пособие для учителя / Ш. А. Амонашвили. – Москва: Просвещение, 1986. – 67 с.
4. Байер, К. Здоровый образ жизни [Текст] / К. Байер, Л. Шеннберг. – Москва: Просвещение, 1989. – 122 с.
5. Баранов, А. А. Фундаментальные и прикладные исследования по проблемам роста и развития детей и подростков [Текст] / А. А. Баранов, Л. А. Щеплягина // Российский педиатрический журнал. – 2000. – № 5. – С. 5–12.
6. Безруких, М. М. Физиология развития ребенка [Текст] / М. М. Безруких, Д. А. Фарбер. – Москва: Просвещение, 2000. – 112 с.
7. Берзруких, М. М. Возрастная физиология [Текст] / М. М. Берзруких. – Москва: Атланта, 2004. – 178 с.
8. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст]: учебник для учреждений нач. и сред. проф. Образования / А. А. Бишаева. – Москва: ИЦ Академия, 2012. – 304 с.
9. Булгакова, О. В. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Текст] / О.В. Булгакова, Т. В. Брюховских, В. В. Пономарев. – Б.м. – 2015. – №1. – 46 с.

10. Бутин, И. М. Развитие физических способностей детей [Текст] / И. М. Бутин, А. Д. Викулов. – Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2012. – 80 с.
11. Ваганова, И. Ю. Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в систему образования: к вопросу об изменении государственных образовательных стандартов [Текст] / И.Ю. Ваганова, А.Е. Терентьев // Педагогическое образование в России. – Москва, 2015. – № 7. – С. 62–66.
12. Виленский, М. Я. Физическая культура 5-7 классы [Текст]: учебник для общеобр. учреждений / М. Я. Виленский, И. М. Туревский. – Москва: Просвещение, 2012. – 45 с.
13. Виноградов, П. А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» – путь к здоровью и физическому совершенству [Текст]: документы и метод. материалы / П. А. Виноградов, А. В. Царик, Ю. В. Окуньков. – Москва: Спорт, 2016. – 234 с.
14. Годяева, Е. Г. Подготовка современной молодежи к сдаче норм ГТО в образовательной среде [Текст] / Е. Г. Годяева // Наука и образование: новое время. – 2018. – № 3 (26). – С. 744–749.
15. Гришин, А. В. Особенности подготовки школьников для сдачи нормативов ВФСК ГТО в спринте [Текст] / А. В. Гришин // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 1. – С. 37–38.
16. Гурский, А. В. Возвращение ГТО [Текст] / А. В. Гурский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – Б.м. – 2014. – №4. – 11 с.
17. Дубровская, Н. В. Психофизиология ребенка [Текст]: валеология / Н. В. Дубровская. – Москва: Академия, 2000. – 104 с.
18. Дупленский, С. В. Образовательный квест как способ развития творческого мышления учащихся [Текст] / С. В. Дупленский, М. Е. Иванова // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 3. – 132 с.

19. Ермолаев, Ю. А. Возрастная физиология [Текст] / Ю. А. Ермолаев. – Москва: Просвещение, 2006. – 52 с.
20. Иванов, В. С. Основы математической статистики [Текст]: учебное пособие для институтов физ. культ. / В. С. Иванова. – Москва: Физкультура и спорт, 2012. – 176 с.
21. Казаков, П. Н. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) [Текст] / П. Н. Казаков, И. М. Быховская, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – Москва: Спорт, 2014. – 36 с.
22. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классов [Текст] / В. И. Ковалько – Москва: Просвещение, 2005. – 156 с.
23. Кононыхина, Л. Н. Урок-квест как педагогическая информационная технология и дидактическая игра, направленная на овладение определенными компетенциями [Текст] / Л. Н. Кононыхина, Д. А. Матвеева, Л. В. Трухачева, Н. И. Калашникова / Актуальные проблемы социально гуманитарных наук Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. – 2017. – С. 54–57.
24. Кофмана, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / Л.Б. Кофмана, Г. И. Погадаев, В. В. Кузина, Н. Д. Никандрова. – Москва: Физкультура и спорт, 1998. – 57 с.
25. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГиТО [Текст]: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва: Просвещение, 2016. – 19 с.
26. Кузнецов, В. С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе [Текст] / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 79 с.
27. Куцаев В. В. Рекомендации школьникам для самостоятельных занятий по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО [Текст] / В. В. Куцаев // Физическая культура в школе . – Б.м. – 2016 . – №1 – 420 с.

28. Ломейко, В. Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I-X классах [Текст] / В. Ф. Ломейко. – Москва: Народная асвета, 2012. – 128 с.
29. Лубышева, Л. И. Система базовых условий для подготовки школьников к выполнению нормативных требований комплекса ГТО [Текст] / Л. И. Лубышева, Л. А. Семенов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 2. – С. 2–7.
30. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений [Текст]: комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Москва: Просвещение, 2012. – 79 с.
31. Мальченко, А. Д. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО на предметной основе легкой атлетики [Текст]: учебное пособие / А. Д. Мальченко, О. В. Погорелова. – Москва: РУДН, 2017. – 148 с.
32. Манжелей, И. В. Программно-информационное сопровождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Текст] / И. В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 9. – 31 с.
33. Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней [Текст] / В. В. Марков. – Москва: Просвещение, 2001. – 35 с.
34. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л. П. Матвеев – Москва: Физкультура и спорт, 2002. – 110 с.
35. Назаренко, Л. Д. Физическая культура и спорт – средство физического, духовнонравственного развития школьников и учащийся молодежи [Текст]: монография / Л. Д. Назаренко. – Ульяновск: УГПУ им. И. Н. Ульянова, 2012. – 191 с.
36. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс]: Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 – Режим доступа: <http://static.kremlin.ru/media/events/files/41d4cc12a9cdbc99ab82.pdf>.

37. Парфенова, Л. А. Предложения по совершенствованию нормативно-тестирующей части комплекса ГТО [Текст] / Л. А. Парфенова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 9 (115). – С. 114–119.

38. Перова, Е. И. Совершенствование комплекса ГТО в современных условиях учебного процесса в общеобразовательных учреждениях РФ [Текст] / Е. И. Перова, В. А. Кабачков, В. А. Куренцов // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – Б.м. – 2013. – №5 . – 546 с.

39. Перова, Е. И. Совершенствование комплекса ГТО в современных условиях учебного процесса в общеобразовательных учреждениях РФ [Текст] / Е.И. Перова, В. А. Кабачков, В. А. Куренцов // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – Б.м. – 2013. – №5. – 14 с.

40. Пивоваров, Ю. П. Гигиена и основы экологии человека [Текст] / Ю. П. Пивоваров, В. В. Королик. – Москва: Альфа, 2004. – 14 с.

41. Подоляка, А. С. Мотивация студентов при внедрении комплекса ГТО в высшем учебном заведении [Текст] / А. С. Подоляка // Инновационная наука. – 2015. – № 6. – С. 244–247.

42. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://ivo.garant.ru/#/document/70864704/paragraph/1:0>

43. Раевский, Р. Т. Секционная работа как механизм реализации комплекса ГТО [Текст] / Р.Т. Раевский // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт: науч.-метод. журн. – Б.м. – 2014. – №1. – 15 с.

44. Сальникова, Г. П. Физическое развитие школьников [Текст] / Г. П. Сальникова. – Москва: Просвещение, 1998. – 126 с.
45. Сапин, М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков [Текст] / М. Р. Сапин, З. Г. Брыскина. – Москва: Просвещение, 2004. – 177 с.
46. Симонов, П. В. Эмоциональный мозг [Текст] / П.В. Симонов. – Москва: Академия, 1992. – 66 с.
47. Спири́н, В. К. Методика подготовки школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО [Текст] / В. К. Спири́н // Физическая культура в школе. – Б.м. – 2015. – №6. – 18 с.
48. Спири́н, В. К. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Текст] / В. К. Спири́н, В. А. Багина, А. А. Степанов. – Б.м. – 2015. – №1. – 6 с.
49. Тагильцева, Ю. Р. Система формирования положительной мотивации и пропаганда здорового образа жизни в рамках ВФСК «Готов к труду и обороне» [Текст] / Ю. Р. Тагильцева // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 1. – С. 96–99.
50. Тулупчи, Н. В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс как нормативная основа физического воспитания школьников [Текст] / Н. В. Тулупчи, Е. С. Бегдай, В. Н. Гревцев // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – № 2 (51). – С.146–148.
51. Туманян, Г.С. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности [Текст]: учебн. пособие/ Г. С. Туманян, В. В. Гожин, С. К. Харацидис. – Москва: Советский спорт, 2002. – 37 с.
52. Фарбер, Д. А. Физиология подростка [Текст] / Д. А. Фарбер. – Москва, 1988. – 58 с.
53. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации: от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <http://base.garant.ru/70291362/>

54. Фельдштейн, Д. И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности [Текст]: Избранные труды / Д. И. Фельдштейн. – Москва: Просвещение, 1999. – 98 с.
55. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-е изд. – Москва: Академия, 2012. – 523 с.
56. Хрипкова, А. Г. Девочка-подросток – девушка [Текст]: пособие для учителей / А. Г. Хрипкова, Д. В. Колесов. – Москва: Просвещение, 1981. – 128 с.
57. Хрипкова, А. Г. Мальчик-подросток – юноша [Текст]: пособие для учителей / А. Г. Хрипкова, Колесов. Д. В. – Москва: Просвещение, 1982. – 207 с.
58. Шумилин, И.В. От норм ГТО к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу [Текст] / И.В. Шумилин // Известия Тульского университета, физическая культура. Спорт. – 2014. – № 9. – С. 54-60.
59. Щелина, Т. Т. Потенциал квеста как педагогической технологии формирования у подростков установки ведения здорового образа жизни [Текст] / Т. Т. Щелина, А. О. Чудакова. – 2014. – №21. – С. 146–149.
60. Юньков, А. В. Педагогика [Текст]: учебник по физической культуре / А. В. Юньков, Е. В. Пастухова, Б. В. Сомин. – Москва: Спорт, 2013. – 32 с.