



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ

ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 5-7 КЛАССОВ К
СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО В ПРОЦЕССЕ ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Выпускная квалификационная работа

по направлению 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями),
направленность (профиль): Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности.

Проверка по объему заимствований:
16,2 % авторского текста

Работа  к защите
«11» 11 2021 г.
Зав. кафедрой ТМФКвС
 (к.п.н., доцент)
Жабахов Владислав Ермекович

Выполнил:
студент ОФ-514/073-5-1 группы
Гайсин Дим Аяпович

Научный руководитель:
доктор педагогических наук,
профессор
Макаренко Виктор Григорьевич

Челябинск

2021

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА 1 Теоретико-методологические особенности разработки и внедрения комплекса ВФСК ГТО.....	9
1.1 Общая характеристика комплекса ГТО.....	9
1.2 Понятие, содержание и качественно новые компоненты современного комплекса ГТО.....	21
1.3 Возрастные особенности физического развития и функционального состояния учащихся 11-13 лет.....	34
1.4 Процесс внеурочной деятельности по физической культуре в образовательном учреждении.....	41
Выводы по первой главе.....	60
ГЛАВА 2 Экспериментальное обоснование использования методики круговой тренировки в процессе подготовки к сдаче норм ГТО.....	62
2.1 Организация опытно-экспериментальной работы.....	62
2.2 Методы опытно-экспериментальной работы.....	64
2.3 Результаты исследования и их интерпретация.....	65
Выводы по второй главе.....	71
Заключение.....	73
Список использованных источников.....	74

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Заинтересованность к занятиям физической культурой и спортом со стороны большей части молодежи остается весьма невысокой. В связи с этим, в РФ была разработана «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года». В соответствии с этим документом доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна будет достигнуть 70%, а доля самостоятельно занимающихся - увеличиться до 30%.

Для решения этой задачи с 1 сентября 2014 г. в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 в Российской Федерации введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - программная и нормативная основа физического воспитания населения. В век электронных технологий, компьютеров наблюдается снижение физической активности молодежи, ухудшение состояния здоровья, что обуславливает необходимость и актуальность введения, активной реализации и пропаганды ВФСК ГТО. Введение данного комплекса уже дает видимые результаты, ГТО помогает людям физически и духовно совершенствоваться [80]. Главная цель во внедрении комплекса мероприятий ГТО – это создание программной и нормативной основы системы физического воспитания обучающихся, педагогов, родителей, которая направлена на формирование гражданской ответственности за уровень своего физического развития и состояния здоровья. В последние годы учебные программы образовательных учреждений не учитывали целей комплекса ГТО. Включение нового комплекса ГТО в программу учебных заведений неизбежно приведет к необходимости совершенствования государственных образовательных

стандартов основного образования для дисциплины «Физическая культура и спорт». Однако, при низкой заинтересованности самих обучающихся в систематической подготовке к выполнению норм ГТО, совершенствование стандартов высшего образования для дисциплины «Физическая культура и спорт» не позволит в полной мере решить поставленные перед комплексом задачи. Мировая практика показывает, что физическая активность и массовый спорт обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения, увеличения продолжительности жизни и трудоспособного возраста, а также являются действенным средством профилактики асоциальных проявлений. В последнее время большое количество специалистов в области физического воспитания (С.А. Днепров, Ю.Ф. Курамшин,) поднимают вопрос о необходимости повышения интереса и улучшения отношения учащейся молодёжи к занятиям физической культурой и спортом [34, 52]. Среди школьников России 16 % являются относительно здоровыми, более 70% школьников не занимаются спортом регулярно, только 14% юношей признаются здоровыми и полностью годными к службе в армии, данные подобного характера наталкивают на мысль о значимой важности и актуальности ВФСК ГТО.

Специалисты в области физической культуры столкнулись со значительными проблемами при проведении ВФСК ГТО. К их числу относятся:

- отсутствие системного финансирования мероприятий ВФСК ГТО;
- отсутствие информационной, научной, медико-биологической формы поддержки;
- отсутствие инвентарной поддержки;

– отсутствие проработки вопросов внедрения мероприятий ВФСК ГТО в структуру требования ФГОС в области физической культуры;

– недостаточная проработка нормативно-правовой базы системы оценки качества физкультурного образования, структуры и критериев оценки усвоения знаний, умений и связанных с ними компетенций в связи с внедрением ВФСК ГТО в деятельность образовательных организаций.

Решение данных проблем дает основания предъявлять к специалистам в области ФК и С новые повышенные требования по обеспечению качественной подготовки учащихся к сдаче тестов комплекса ГТО.

Цель исследования заключается в научном обосновании эффективности процесса организации подготовки учащихся 5-7 классов к сдаче норм ГТО, предусматривающей оптимальный подбор средств, форм и методов организации педагогического процесса в аспекте внеурочной деятельности.

Объект исследования – система внеурочной деятельности в учебных заведениях и процесс подготовки учащихся 5-7 классов к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО.

Предмет исследования – средства, методы и формы внеурочной деятельности, способствующие прогрессивному развитию и успешной сдаче учащимися нормативов ВФСК ГТО в рамках образовательного учреждения.

Гипотеза исследования. Предполагается, что для успешного выполнения испытаний комплекса ГТО учащимися 5-7 классов необходим эффективный и нестандартный выбор средств, форм и методов внеурочной

деятельности, включающий в себя принцип круговой тренировки, который возможен при условии учета индивидуальных особенностей и физической подготовленности обучающихся. Гипотеза может быть реализована при выполнении следующих условий:

- 1) Применение широкого спектра форм внеурочной деятельности, включающих принцип круговой тренировки;
- 2) Использование индивидуального подхода к учащимся;
- 3) Наличие системы постоянного мониторинга физической подготовленности учащихся к занятиям.

Задачи исследования:

1. Изучить специальную литературу по теме исследования и обобщить практический опыт по данной теме.
2. Модифицировать процесс подготовки учащихся к сдаче норм ГТО за счёт применения различных форм внеурочной деятельности и внедрения принципа круговой тренировки.
3. Апробировать и обосновать эффективность видоизменённого процесса подготовки обучающихся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.
4. Подготовить методические рекомендации по совершенствованию подготовки обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО для тренеров, учителей и преподавателей физической культуры.

Научная новизна исследования:

- сформулирована проблема оптимизации процесса подготовки и выбора форм внеурочной деятельности на основе интересов учащихся, включающая в себя помимо обязательных упражнений, рационально подобранные испытания (тесты) по выбору, успешное выполнение которых обеспечивает повышение уровня подготовки и количественных показателей в измерительной плоскости какого-либо тестирования;

- экспериментально апробирована методика подготовки обучающихся, включающая в себя комплекс упражнений, направленных на развитие необходимых двигательных возможностей занимающихся и их подготовку к выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО, позволившая успешно реализовать поставленные задачи в рамках учебных занятий по физической культуре.

Практическая значимость исследования. Определены организационно-методические положения для усовершенствования организации подготовки к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО учащимися 5-7 классов. Внесение корректировок во внеурочную деятельность в области ФК, основанных на принципах «круговой тренировки», позволило качественно по-новому подойти к достижению необходимого уровня физической подготовленности, который требуется для выполнения нормативов из вариативной части, подобранных на основании индивидуальных данных занимающихся.

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- обобщение практического опыта специалистов;

- педагогический эксперимент и методы математической статистики;

Этапы исследования: исследование проводилось в три этапа:

1) Поисково – теоретический: (октябрь 2019 г. – февраль 2020 г.)

На этом этапе проводился анализ литературы по тематике исследования, формировались тема работы, предмет и объект исследования, определялись цель, задачи, выстраивалась гипотеза исследования. Продумывался ход эксперимента, определялись тесты для оценки различных форм выносливости.

2) Опытнo-экспериментальный: (март 2020 г. – февраль 2021 г.)

В данный период проводился педагогический эксперимент, суть которого заключалась в том, что необходимый для успешной сдачи нормативов ГТО уровень развития физических качеств будет достигнут за счёт применения и ротации различных форм внеурочной деятельности и применения метода круговой тренировки.

3) Итогово-результативный: (март 2021 г. – май 2021 г.)

Обработка полученных данных. Написание квалификационной работы. На данном этапе исследования осуществлялась математико-статистическая обработка данных, полученных во время эксперимента, были сделаны основные выводы.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗРАБОТКИ И ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ВФСК ГТО

1.1 Общая характеристика комплекса ГТО

Основные цели, методы, содержание и организация процесса физического воспитания обусловлены не столько внутренними порядками в той или иной образовательной организации, но и социально-экономическим строем в государстве, в том числе, они отражают общую идеологию. В связи с этим, по системе физического воспитания и его принципам можно судить о системе общественной организации в целом.

В Советском Союзе система физического воспитания представляло собой часть коммунистического воспитания в единстве с интеллектуальным, нравственным, трудовым и эстетическим воспитанием и политехническим общественным образованием. Целью физического воспитания в СССР явилась подготовка здоровых, физически развитых, активных членов коммунистического общества. В 1924 году социалистическую схему физического воспитания в Советском Союзе было решено рассматривать как основополагающую структуру политического и культурного воспитания гражданина Союза, а также как особый инструмент защиты здоровья масс [14]. Система физических нормативов «Готов к труду и обороне», учитывающая возрастные, половые и личностные характеристики человека, была универсальной для школьной и внешкольной систем физического воспитания детей и молодежи.

Плюсы системы нормативов ГТО были в том, что она требовала малого числа специалистов в процессе реализации и играла ключевую роль в вовлечении общественных организаций в процесс физического

воспитания детей. Кроме того, система ГТО являлась отлаженным механизмом общественного воспитания, согласно которому быть физически неподготовленным в Советском Союзе считалось постыдным. В связи с эффективностью системы, в 1939 году подготовлена новая 14 система ГТО, где учтена дидактическая система требований взаимосвязанности содержания нормативов с климатическими условиями. В частности, в число требований включили плавание и бег на коньках, что способствовало распространению этих видов. В дни Великой Отечественной войны советское правительство призвало профсоюзные, партийные и комсомольские организации перестроить всю жизнь и работу, в том числе и физическую подготовку, на военный манер, с той целью, чтобы оказывать как можно более активную и всестороннюю помощь действующей армии.

В этот период деятельность физкультурных обществ и организаций Советского Союза полностью подчиняется основным целям военно-физической подготовки. В 1941 году был издан приказ Комитета по делам физической культуры и спорта «О работе физкультурных организаций по военной подготовке». Данный приказ обязывал все без исключения физкультурные общества и организации принять самое активное участие в процессе физической подготовки в учебных заведениях, в частности, оказывать содействие в проведении туристических походов, разноплановых военно-тактических игр, организации уроков по рукопашному бою, плаванию, легкой атлетике и иным военно-прикладным спортивным занятиям [14]. Значительное внимание в этот период уделялось военно-физическому воспитанию детей и молодежи. Средние школы Советского Союза должны были в обязательном порядке готовить физически выносливую и закаленную молодежь, которая смогла бы в любую минуту встать на защиту Родины. В 1941 году всем школам было дано указание по организации допризывной военной подготовки учащихся

восьмых, девярых и десятых классов. В послевоенные годы во всех школах и средних специальных учебных заведениях (ПТУ) отменена военная подготовка учащихся. Появился предмет «начальная военная подготовка», а физическое воспитание внедрили в учебные планы, в качестве самостоятельного предмета. В штатных расписаниях восстановлена должность педагога физической культуры. Школы послевоенного времени нуждались в квалифицированных учителях по всем предметам, в том числе, и по физической культуре. В связи с этим, в ряде педагогических институтов Советского Союза открыты факультеты для подготовки учителей физического воспитания. Отделы народного образования организовали во всех республиках СССР разнообразные краткосрочные курсы с целью повышения квалификации и общей педагогической подготовки учителей физической культуры. Помимо введения программ физического воспитания в общеобразовательных школах, открываются спортивные клубы и секции. В частности, в 1952 году в стране открыто уже более шестисот детских спортивных школ.

Во всех высших учебных заведениях СССР с 1947 года возобновили приостановленную деятельность кафедры спорта и физического воспитания. В тот же период программы по физическому воспитанию детей подверглись значительному пересмотру, с позиции новой послевоенной концепции. В той же связи расширилась физкультурная и спортивно-массовая работа среди студентов. С введением обновленных нормативов ГТО в 1939 году, школьная программа впервые предусматривала планируемые результаты физического воспитания. В 1955 году введена в действие новая программа учебных занятий по физической культуре для различных ступеней обучения. Причем, до восьмого года обучения занятия физической культурой предусматривались для мальчиков и девочек совместно, а начиная с восьмого класса программы обучения разделялись для юношей и девушек. В период с 1955 года и вплоть до

восьмидесятых годов во главу угла ставился комплексный характер программ физического воспитания. При составлении таких программ ключевым критерием была многокомпонентность, то есть программы занятий по физической культуре должны были включать в себя все возможные виды спорта и спортивных игр. Содержание программы уроков физической культуры составили те же разнообразные виды спорта, что и в более ранних программах. Также в требования включена обязательная сдача норм ГТО, в соответствии с возрастной категорией. Таким образом, можно выделить основные этапы становления системы физического воспитания в СССР (рисунок 1).

Рисунок 1. Основные этапы становления системы физического воспитания в СССР.



Становление и развитие системы физической подготовки граждан на протяжении истории Советского Союза менялось, в зависимости от требований социума. В зависимости от того или иного периода развития советского общества качественно менялись и факторы становления физической культуры, как учебного предмета. Первая программа советского физического воспитания была выработана в 1919 году, исключительно на военный период.

Безусловно, основными факторами, повлиявшими на выбор тех или иных пунктов данной программы стали реалии военного времени. Позднее, уже в послевоенное время, основной движущей силой стал момент, касающийся охраны труда советских граждан. Данный факт обуславливался тем, что физически крепкие люди, регулярно занимающиеся спортом, в меньшей степени подвержены профессиональным заболеваниям. Кроме того, в тот период считалось, что профилактическая гимнастика, став систематической и всеобщей в практике общеобразовательных школ, также позволит устранить возможность заболеваний в будущем и, кроме того, создать связи у учеников, как будущих работников, между самим процессом труда и физическим воспитанием.

С 1924 года и до начала Великой Отечественной войны основополагающим фактором физического воспитания школьников стал идеологический. Основной парадигмой не только воспитания, но и всей образовательной системы стала подготовка идеального строителя коммунизма, у которого все качества, как физические, так и интеллектуальные должны быть максимально развиты. Именно на данный период приходится апробация максимального количества различных программ физического воспитания в школах, внедрение в эти программы разнообразных видов спорта, проведение экспериментов. В этот же период

введены и подвержены переработке и совершенствованию нормативы ГТО. Физическая культура и спорт становятся не только инструментом формирования физического здоровья граждан, но и механизмом общения между ними. В частности, в данное время большую популярность приобретают разнообразные спортивные соревнования, вплоть до соревнований экстремального типа, например, заплыв на скорость через крупные реки и водохранилища. Программы физической подготовки учеников в школах в значительной степени расширены, в них включены новые виды спорта, отсутствовавшие ранее (плавание, бег на коньках). В 1941 году начало войны обусловило возникновение нового компонента в школьных программах физического воспитания – военно-патриотического. Таким образом, война также стала своеобразным фактором, разнообразившим 18 программу физического воспитания в общеобразовательной школе.

В первые годы войны, основной акцент сделан на развитие и внедрение в школьные программы рукопашного боя и лыжного спорта, что также разнообразило школьную программу. Также введено обучение переправам вплавь через водоемы. Основным в годы войны было воспитание будущего пополнения Красной Армии, в связи с чем, упор делался на военный компонент программы, временно вытеснивший все другие. Первые послевоенные годы практически отменили военный компонент в программах физического воспитания школьников. Вместо этого, получили распространение программы лечебной физкультуры в специализированных (в настоящее время – коррекционных) школах. В системе физического воспитания введены первые универсальные и жесткие нормативы – наличие знака БГТО (Будь готов к труду и обороне) после семи лет обучения, и знака ГТО I ступени по окончании средней школы. Вероятнее всего данный факт обусловлен необходимостью растить после войны здоровое молодое поколение. В связи с колоссальными

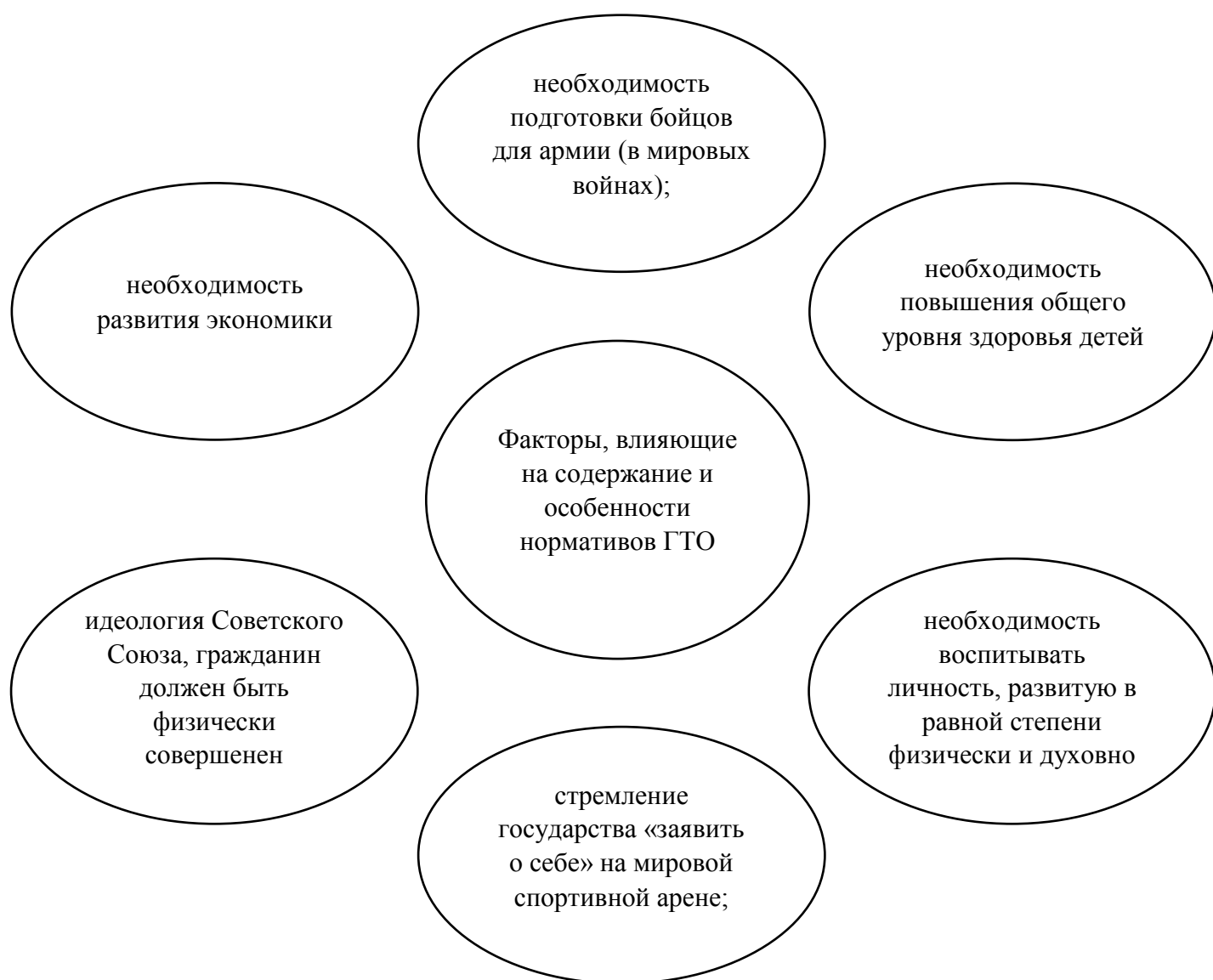
человеческими потерями, особенно среди молодых людей, государству необходимо было вырастить новую рабочую силу. Причем эта «рабочая сила» должна была уметь максимально продуктивно трудиться, чтобы восстановить разрушенную экономическую систему и возобновить истощенные войной ресурсы.

Таким образом, на первый план выходит чисто экономический фактор, влияющий на содержание школьных программ уроков физической культуры. В шестидесятые и семидесятые годы, когда экономика Советского Союза оправилась после войны, идеология СССР устремилась в сторону решения «заявить о себе» западным странам (главным образом, Европе и США). Именно в данный период лозунг «быстрее, выше, сильнее» приобретает особую актуальность, что обусловило дальнейшее совершенствование системы нормативов физической подготовки, в том числе и ГТО.

Центральной задачей в эти годы явилась разработка теоретических, методологических, научных и 19 организационных вопросов становления и развития массового народного физкультурного движения. Причем это коснулось и общеобразовательных школ. Особый акцент в науке и методологии сделан на изучении исторических, биологических, педагогических и психологических аспектов физического воспитания учеников. Разрабатываются новые методики тренировок, где основное место занимает исследование проблем, связанных с подготовкой лучших в мире спортсменов и рекордсменов. Программы школьного физического воспитания ставят перед собой те же цели, только в меньшем масштабе. Можно сказать, что на данном этапе содержание программ физического воспитания, по сути, обусловили международные отношения СССР со странами Западной Европы и США, и желание правительства заявить о себе во многих аспектах жизни, в том числе и на спортивной

международной арене. В восьмидесятые годы актуальность приобретает уже не подтягивание всех без исключения учеников до уровня рекорсменов, а индивидуальный подход, на основании личностных и физических характеристик каждого ученика. Таким образом, по мере своеобразной «эволюции» системы физического воспитания в Советском Союзе, на содержание и особенности нормативов физического воспитания, в том числе и комплекса ГТО влияли последовательно следующие факторы (схема 2).

Рисунок 2. Факторы, влияющие на содержание и особенности нормативов ГТО



Таким образом, можно отметить, что в различные периоды имели место разнообразные факторы, влияющие на содержание нормативов физической подготовки. Однако на каждом из этапов комплекс ГТО занимал особое место, являясь своеобразной методологической базой для организации физического воспитания детей и молодежи. Ввиду этого историческая ретроспектива развития комплекса ГТО, в целом, отражает смену подходов к физическому воспитанию детей, молодежи и взрослых. Кроме того, социальная значимость комплекса ГТО в процессе его становления и развития состояла в том, что именно ГТО стал своеобразным универсальным критерием физической подготовки. Первый утвержденный комплекс ГТО состоял из одной ступени и предполагал выполнение только 21 испытания, причем 15 из них носили прикладной характер (например, поднимание патронного ящика весом в 32 килограмма и передвижение с ним на 50 метров, продвижение в противогазе на 1 км, что соответствовало требованиям военной подготовки). Высокая политическая и идейная ориентированность комплекса ГТО, всеобщая доступность физических упражнений, их несомненная польза в решении вопросов укрепления и сохранения здоровья нации, а также развития и закрепления жизненно необходимых умений и навыков сделали комплекс ГТО очень популярным в обществе, и в особенности в молодежной среде. В 1931 году знаки отличия ГТО получили более 25 тысяч граждан, при том, что нормативы комплекса выполнялись повсеместно: в школах, на производствах в рабочих бригадах и в колхозах. В той редакции комплекса (от 1931 года) было 25 испытаний для мужчин и 21 для женщин, среди них были как тесты практического, так и теоретического 21 характера. В следующие редакции комплекса были включены кроме всего прочего спортивные

испытания (лыжи, фехтование, стрельба, прыжки в воду). Следующим шагом в развитии комплекса являлось включение в 1933 году в состав испытуемых детей школьного возраста, данная ступень получила свое название – «Будь готов к труду и обороне» (БГТО). В нее вошел несколько сокращенный список нормативов – 16 норм спортивно-технического характера. Распространение комплекса ГТО в минимальные сроки позволило множеству советских граждан овладеть военным делом, стать разведчиками, снайперами, танкистами, летчиками. В следующей редакции комплекса ГТО (1959 года) произошли значительные коррективы, а именно были усилены требования к составлению программ физического воспитания детей, школьников и студентов. Была поставлена задача добиться того, чтобы образовательные программы логичным образом продолжали одна другую, являясь своего рода единой программой многолетнего процесса физического развития человека.

Помимо этого, заработала система начисления баллов по результатам, показанным в испытаниях. В состав нового комплекса ГТО вошло пять ступеней:

- 1) степень БГТО – для школьников в возрасте 10 – 13 лет;
- 2) степень БГТО – для подростков в возрасте 14–15 лет;
- 3) ГТО 1-й ступени – для молодежи в возрасте 16–18 лет;
- 4) ГТО 2-й ступени – для молодежи в возрасте 19 – 34 лет;
- 5) ГТО 3-й ступени – для мужчин в возрасте 40–60 лет и женщин в возрасте 35–55 лет.

Для каждой из них имела свои характерные особенности:

I ступень – «Смелые и ловкие», была ориентирована на школьников 10–13 лет. Целью данной ступени являлось формирование у обучающихся сознательного и активного отношения к физической культуре, формированию у них основных умений и навыков, а также выявление наклонностей у школьников в пользу занятий тем или иным видом спорта. В составе испытаний было 7 обязательных и 6 тестов из перечня по выбору.

II ступень – «Спортивная смена» предназначалась для подростков в возрасте 14–15 лет. В ее задачи добавлялось овладение прикладными умениями и двигательными навыками. Состав испытаний состоял из 9 тестов.

III ступень – «Сила и мужество» представляла собой комплекс испытаний для юношей и девушек в возрасте 16–18 лет, и ставила перед собой цель подготовить их к предстоящей трудовой деятельности, а также службе в рядах вооруженных сил армии. Данный Комплекс включал в себя 10 испытаний.

IV ступень – «Физическое совершенство» ориентирована на мужчин в возрасте 19–39 лет и женщин в возрасте 19–34 лет. Целью данной ступени было достижение высокой степени физической подготовленности для высокопроизводительного и эффективного труда. Комплекс IV ступени был представлен десятью испытаниями.

V ступень – «Бодрость и здоровье». В ней были представлены испытания для мужчин в возрасте 40–60 лет и женщин в возрасте 35–55 лет. Основной целью данного комплекса было сохранения здоровья в зрелом возрасте, а также высокого уровня физической работоспособности. Повсеместное введение системы испытаний комплекса ГТО послужило своего рода инструментом, при помощи которого производился дальнейший отбор занимающихся в спортивные секции для

профессиональных занятий спортом. Надо отметить, что такому невиданному успеху способствовало и создание в 1973 году Всесоюзного совета по массовому привлечению граждан к сдаче ГТО.

В 2013 году впервые прозвучала инициатива президента Российской Федерации В.В. Путина о возрождении комплекса ГТО в современной форме, в 2014 году был подготовлен и принят соответствующий законопроект. Внедрение современного комплекса ГТО преследует следующие задачи (представлены на рисунке 3).

Рисунок 3. Задачи современного комплекса ГТО



Современный Всероссийский физкультурный комплекс ГТО включает в себя теоретическую и практическую составляющую:

- 1) специализированные тесты, позволяющие выявить и оценить уровень сформированности физических качеств и двигательных навыков;
- 2) нормативы для оценки общего уровня знаний в области ФКиС;
- 3) перечень необходимых рекомендации по организации самостоятельных занятий по физической подготовке.

1.2 Понятие, содержание и качественно новые компоненты современного комплекса ГТО

Современное преобразование общества, обусловленное научно-экономическим прогрессом, достижениями науки и техники привели к малоподвижному образу жизни, гиподинамией и гипокинезии, а следовательно, значительно сократило уровень и качество жизни практически всех слоев и населения. В соответствии с «Концепцией долгосрочного социально-экономического развития РФ на период до 2020 года» (Распоряжение Правительства РФ от 17.11.2008 № 1662-р), а также «Национальной доктрины развития образования РФ до 2025 года» (Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 № 751), одной из ключевых и важнейших задач нынешней системы образования является процесс формирования активной потребности человека в деле сохранения и укрепления собственного физического и психического здоровья [18].

Общеизвестно, что рационально составленная система физического воспитания оказывают самое благоприятное воздействие на все функциональные системы человека, а также его психическое состояние. Из этого следует вывод о том, что физическая культура каждого в отдельности

взятого человека является важнейшей составляющей культуры здоровья нации. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года» содержит в себе положения, позволяющие дать объективную оценку тому объёму двигательной активности, который необходим каждому гражданину, также это значение увязывается с теми нормативными показателями, при помощи можно оценить эффективность работы с населением. Из этого следует, что изучение вопроса двигательной активности обучающихся является чрезвычайно актуальным на сегодняшний день. Антонов О.В. и Безденежных Г.А. среди основных причин, препятствующих нормальной организации занятий по физической культуре с обучающимися называют «Статистические данные свидетельствуют о том, что среди первоклассников разного рода отклонения в состоянии здоровья наблюдаются у 25–30% детей.

За весь период обучения в школе число здоровых детей сокращается в 4 раза; к окончанию школы уже отмечаются значительные нарушения в двигательной, сердечно-сосудистой деятельности и других физиологических системах. До 30% всех учащихся имеют нарушения зрения; 40% школьников имеют нервно-психические расстройства; количество учащихся с гастроэнтерологическими заболеваниями возрастает в 3,8 раза. Среди главных причин, приводящих к дальнейшему ухудшению в состоянии здоровья, являются малоподвижный образ жизни (гиподинамия и гипокинезия), неблагоприятная экологическая обстановка, жизнь в условиях мегаполиса, наличие вредных привычек (курение, алкоголь), а также нарушение общего режима дня (чередование труда и отдыха) [2].

Увеличение уровня двигательной активности населения возможно через формирование физической культуры личности, через осознанное понимание каждым в отдельности взятым индивидом важности и

необходимости в достижении максимально возможного для себя уровня ежедневной двигательной активности. Эти причины привели к необходимости введения в современном формате программно-нормативной основы физического воспитания в виде возрожденного Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) [78].

Истоки развития комплекса ГТО были заложены практически сразу после Великой Октябрьской Революции. Энтузиазм советских людей, а также наличие тяги к новому подтверждалась успехами в различных сферах, включая культуру, труд, науку и спорт. Таким образом, история создания комплекса ГТО началась в 1930 году с появления в газете «Комсомольская правда» обращения с предложением о создании и введении Всесоюзных испытаний «Готов к труду и обороне». В ней также сообщалось о том, что всех успешно справившихся с выполнением установленных требований, будут награждать значками отличия. Такая инициатива стремительно поддерживалась широкими кругами населения.

Утверждение уже полностью разработанной и одобренной программы состоялось в марте 1931 года. В это же время начинается ведение активной пропагандистской деятельности, одним из этапов которой можно назвать введение обязательных уроков в школах, занятий в средне-специальных и высших учебных заведениях, а также специальной физической подготовки в органах внутренних дел и Вооруженных сил [47]. Изначально предполагалось, что в выполнение нормативных требований будут участвовать мужчины старше 18 лет и женщины старше 17 лет. В первой редакции ГТО разделение происходило на 3 возрастные группы при 21 испытании, пять из которых были практические, включающие в себя бег, прыжки, метание гранат, упражнения на подтягивание, а также плавание и греблю, верховую езду и др.

Теоретические испытания включали необходимость знакомства с основами физкультурного самоконтроля, истории спортивных достижений, а также методики оказания первой медицинской помощи. Испытания, входящие в комплекс ГТО, могли проводиться в селах, городах, 26 деревнях, а также на предприятиях и в организациях. Кроме того, комплекс имел и значительную политическую и идеологическую окраску, а условия для выполнения физических упражнений, которые входили в нормативы, являлись широкодоступными. Явная польза для здоровья, а также развития умений и навыков стремительно привели к очень высокой популярности участия в выполнении норм комплекса среди всех слоёв и категорий населения, чему способствовала, в том числе, разработанная система различных льгот и преференций для всех обладателей значков отличия ГТО.

Получившие значок имели возможность поступления в специальное учебное заведение по физкультуре на льготных условиях, получали существенные преимущества участия в физкультурных праздниках и соревнованиях глобального всесоюзного, республиканского и международного масштабов. Однако на этом история ГТО в России не завершилась.

В 1932 году в комплексе «Готов к труду и обороне» возникли две ступени, в которые входило 25 испытаний для мужчин, из которых было 22 практических и 3 носили теоретический характер, а также 21 испытание для женщин. В 1934 году был также введен комплекс испытаний по физической подготовке для детей школьного возраста. В период после развала Советского Союза в 1991 году программа потеряла свою актуальность и была забыта. Однако на этом история возникновения и развития комплекса ГТО не завершилась [14].

Возрождение комплекса ГТО происходило в марте 2014 года, когда

выходит соответствующий указ Президента РФ. При этом комплекс планируется развивать по всей территории страны, распространяя его на все возрастные группы. В целях повышения мотивации, для сдавших нормативы ГТО также предполагается ввести бонусы. К примеру, абитуриентам обещают дополнительные баллы к результатам ЕГЭ, а студенты получают прибавку к стипендии, работающее население получит бонусы в дополнение к заработной плате, премии, а также несколько дней отпуска.

На законодательном уровне понятие комплекса ГТО определено в Постановлении Правительства РФ (от 11.06.2014 № 540), согласно которому он является программной и нормативной основой системы физического воспитания населения Российской Федерации, устанавливая государственные требования к уровню его физической подготовленности в сфере физической культуры и спорта. Он предусматривает реализацию комплекса физических упражнений и систему подготовки к выполнению его различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации, включая в себя таким образом практически всех дееспособных граждан, в том числе предусматривая участие в выполнении нормативных требований лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Основные параметры современного формата комплекса ГТО представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Основные параметры современного комплекса ГТО

Параметры	Характеристика
Участники комплекса ГТО	Граждане Российской Федерации в возрасте от 6 до 70 лет и старше, желающие принять участие в выполнении нормативов комплекса ГТО

Виды испытаний (тесты) комплекса ГТО	Перечень тестов (физических упражнений) на определение уровня развития физических качеств и имеющихся двигательных умений и навыков
Нормативы комплекса ГТО	Количественные значения показателей выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО, позволяющие дать оценку разносторонности (гармоничности) развития ключевых физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в разрезе половых и возрастных особенностей развития человека. Комплекс включает в себя обязательные испытания (тесты) и выборочные испытания
Нормативно-тестирующая часть комплекса ГТО	Государственные требования к уровню физической активности населения на основе выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений, включающих в себя следующие ключевые разделы: а) виды испытаний (тесты) и нормативы; б) требования к оценке уровня умений и знаний в сфере физической культуры и спорта; в) рекомендации к недельному двигательному режиму
Степень комплекса ГТО	Элемент структуры комплекса ГТО в разрезе возрастных групп, для которых предусматривается выполнение нормативов комплекса ГТО разного уровня сложности

Сам комплекс, включает в себя установленные нормативы испытаний в разрезе трех уровней сложности, которые будут соответствовать золотому, серебряному или бронзовому знакам отличия.

В качестве основных составляющих и компонентов успешного внедрения комплекса ГТО в учебных заведениях, на производствах, и среди неработающих категорий граждан, а также людей с ограниченными возможностями здоровья, выделяют следующие основные позиции, приведенные в таблице 2.

Таблица 2 – Компоненты успешного внедрения комплекса ГТО

Компонент	Составляющие
Нормативно-правовой компонент	Комплекс законодательных и программных документов федерального, регионального и муниципального уровней, направленные на регулирование процесса внедрения комплекса ГТО.
Управленческий компонент	Основан на необходимости координации взаимодействия органов исполнительной власти, а также органов местного самоуправления, включая систему образовательных организаций и общественных объединений, а также других заинтересованных организаций при проведении деятельности, направленной на внедрение комплекса ГТО.
Программно-методический и организационный компонент	Состоит в разработке методических рекомендаций, направленных на обеспечение условий подготовки и выполнения населением требований комплекса ГТО, включая также организацию самостоятельных занятий.
Информационно-пропагандистский компонент	Направлен на формирование у граждан нужных мотиваций к участию в мероприятиях комплекса ГТО, учитывая особенности и интересы различных возрастных групп населения при выборе форм, а также методов и средств пропагандистской работы. Важнейшим фактором успеха при организации такой деятельности можно назвать создание единого информационного поля, а также использование средств наглядной агитации и других технологий, которые связаны с использованием ресурса общественных организаций.

Стоит отметить, что ключевым отличием Нового комплекса ГТО согласно Постановлению Правительства РФ от 11.06.2014 № 540 является его добровольность, а также увеличенное количество ступеней, охватывающих практически все категории населения страны. Хотя, и в Советские времена каких-либо серьезных наказаний за невыполнение комплекса не применялось. Здесь ставка сделана на престижность и почет самого отличительного знака отличия ГТО и подтверждающих его выполнение документов.

Рассмотрим и другие отличительные черты нового комплекса ГТО от старого. Так, стоит отметить, что в новом комплексе будут значительно отличаться дисциплины и нормативы, становиться больше, как и обязательных нормативов, так и испытаний по выбору, за счет большего количества ступеней комплекса, расширяется возрастной контингент участников. Сравнительная характеристика комплексов ГТО старого и нового образца представлена в таблице 3.

Таблица 3 – Сравнение содержания старого и нового комплексов ГТО

Параметр	Старый комплекс ГТО	Новый комплекс ГТО
Ступени по возрасту	5 ступеней, от 10 до 60 (55) лет	11 ступеней, от 6 до 70 и старше лет
Степени по результату	I и II степени: Золотой и Серебряный значки	3 ступени: Золотой, Серебряный и Бронзовый значки
Стрельба	Стрельба из мелкокалиберной винтовки и боевого оружия	Стрельба из пневматического или электронного оружия
Выбор альтернатив	Предусмотрен: можно было выбрать либо прыжок в высоту, либо в длину.	Предусмотрен: вместо подтягиваний можно выполнить рывок гири

Таким образом, заметно, что обе программы имеют одинаковые задачи. Они направлены на совершенствование физической подготовленности, укрепление здоровья, развитие различных групп мышц, увеличение общей выносливости, силы и координации, а также в целом на повышение сопротивляемости организма. Данная задача является главной причиной для возвращения ГТО, поскольку заболеваемость среди детей никак не снижается, а количество детей, имеющих хронические заболевания, неуклонно растет.

Именно в целях решения данной проблемы Президент РФ Путин В. В. и предложил вновь развивать систему комплекса ГТО, переориентируя ее на новый лад в соответствии с современными нормативами. Президентом предложено внесение оценки уровня физической подготовки в аттестат с целью последующего учета данного критерия при поступлении в вузы.

Стоит рассмотреть также и пример конкретных нормативов, и их отличие в старой и новой моделях. Сравнительная таблица нормативов дает основания говорить о наличии незначительных различий между старой и новой программами (представлены в таблице 4).

Таблица 4 - Сравнительная таблица нормативов старой и новой программ

Упражнение	Норматив по «старой» модели	Норматив по «новой» модели
Бег 100 метров	13 сек	13,1 сек
Бег 3000 метров	13 мин 30 сек	13 мин 30 сек
Прыжок в высоту	145 см	Нет
Прыжок в длину	500 см	430 см
Метание спортивного снаряда 700 г	47 м	37 м
Бег на лыжах 5 км	24 мин	22 мин 00 сек
Плавание 100 метров	1 мин 50 сек	Нет

Актуальность внедрения комплекса в школьную и учебную программы обусловлена тем, что заболевания опорно-двигательного аппарата традиционно занимают лидирующую позицию в структуре патологии детей и подростков школьного возраста, наиболее частыми из них можно назвать различные формы нарушения осанки (от 65% до 72% популяции по данным различных авторов).

Именно Федеральный образовательный стандарт лежит в основе разработки образовательных программ, которые определяют содержание образовательного процесса образовательных учреждений различного уровня.

Одним из важнейших условий включения комплекса ГТО в систему физкультурного образования является внесение изменений в проект самого Федерального образовательного стандарта дошкольного, начального, основного общего, среднего (полного) общего, среднего и высшего профессионального образования [67].

Впервые этот вопрос обсуждался на Международном спортивном форуме «Россия – спортивная держава», который проходил в октябре 2014 года в г. Чебоксары, на котором лично Президентом Российской Федерации В.В. Путиным был поднят вопрос о внесении изменений в государственный образовательный стандарт различных уровней образования в связи с внедрением ВФСК ГТО. Вместе с тем в настоящее время крайне важно в дополнение к функции сохранения и укрепления здоровья нации подключать также и идеологическую и мировоззренческую функцию для комплекса ГТО.

Так, важным элементом при внедрении комплекса ГТО является формирование физической культуры личности, а также его духовно-нравственное и патриотическое воспитание. В данном контексте

выполнение требований комплекса ГТО должно быть представлено в виде почетного гражданского достижения.

Вместе с тем отметим, что в Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) четко регламентируется, что «нормативная тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО предусматривает систему государственных требований к уровню физической подготовленности граждан на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений. При этом в процессе подготовки к проведению испытаний (тестов) и непосредственно сдачи нормативов огромную роль имеет научно-методическое обеспечение комплекса, требующее составления рекомендаций к еженедельному двигательному режиму, включающему минимальный объем разных видов физической активности, которые крайне важны при самоподготовке к выполнению испытаний (тестов) и нормативных требований, а также развития двигательных качеств и укрепления здоровья.

Необходимость массового распространения среди всех категорий обучающихся комплекса ГТО подтверждают данные, которые в своих отчетах приводит Министерство здравоохранения Российской Федерации, согласно которым, процентное соотношение учащихся и студентов, которые регулярно занимаются физической культурой и спортом, и не занимаются им (ни в рамках учебных занятий, ни дополнительно) составляет порядка 54,8% от общего числа обучающихся, при безопасном, пороговом уровне для современного общества в районе 80%. Вместе с тем, речь должна идти не только о внедрении комплекса ГТО в образовательный процесс, но также и для других категорий, к которым мы относим и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

На сегодняшний день во многих учебных учреждениях имеется проблема физического воспитания обучающихся с различными нозологиями. Полное их освобождение от уроков по физической культуре ведет к дальнейшему усугублению не только их физического, но и психологического здоровья.

Следует отметить, что у этой категории учащихся, оказавшейся в условиях вынужденной гиподинамии, существенно снижается функциональный потенциал организма, который становится уязвим к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды. Кроме того, в большинстве учебных заведений отсутствует возможность выбора обучающимися различных видов и форм занятий физической культурой.

Сложности, которые возникают в процессе подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО связаны в первую очередь с психологическими проблемами, а именно нежеланием обучающихся менять уже сформировавшийся образ жизни, боязнью быть хуже, чем другие и неуверенностью в своих способностях [61].

Огромное значение для лиц, которые хотят принимать участие в выполнении нормативов комплекса ГТО имеет также и возраст испытуемых.

Важно заметить, что на процесс обучения лиц пожилого и старшего возраста требуется больше внимания, а также знания их возрастных особенностей организма. Люди в возрасте после 60-ти лет хуже обучаются, при том, что у большинства из них имеются различные сопутствующие заболевания. В целом организация системы тренировочного процесса для выполнения нормативов комплекса ГТО лицами пожилого и старшего возраста подразумевает восстановление утраченных физических навыков и умений, а иногда даже требуется их формирование. В этом реализуется

принцип двигательной активности и обучения.

В процессе обучения студентов и взрослого населения необходимо учитывать следующие, присущие этим возрастным категориям особенности: - взрослые люди отличаются большей самостоятельностью и ответственностью, что выражается в более осознанном их подходе к процессу обучения; - важно учитывать при занятиях со взрослыми людьми их индивидуально-личностные цели; – при реализации процесса физической подготовки взрослых необходимо всегда учитывать их пространственные, социальные и профессиональные условия; - в связи с высокой занятостью взрослого населения, требуется существенно оптимизировать сроки их подготовки.

В соответствии с нормами статьи 226 ТК, «Финансирование мероприятий, направленных на улучшение условий и охраны труда, включенные в Типовой перечень, реализуются в размере не менее 0,2% суммы затрат на производство продукции (товаров, услуг). Кроме того, реализация мероприятий по организации физической активности работников производства интересна руководителям еще и тем, что работодатели получают дополнительный социальный пакет, уменьшая таким образом свою налогооблагаемую базу (п. 7 и п. 1 ст. 264 Налогового кодекса РФ).

Руководство предприятий часто не заинтересованно содержать специалистов по физической культуре, содержать и арендовать спортивные объекты, что связано существенными материальными затратами, все это препятствует массовому внедрению физкультуры и спорта на производстве [67].

При внедрении комплекса ГТО на производстве, важно учитывать предстоящие сложности в его реализации. Необходимо учитывать как

педагогические, так и психологические особенности контингента, так и экономическую составляющую данного вопроса. Таким образом, можно сделать вывод, что актуальность комплекса ГТО в настоящее время не уменьшается и даже увеличивается, поскольку является не только важнейшим компонентом повышения уровня здоровья населения, но также и способствует реализации идеологических компонентов государственной политики.

Вместе с тем, необходимо отметить, существенные различия между комплексами ГТО старого и нового образца. Главное отличие состоит в том, что в настоящее время дети начинают принимать участие в соревнованиях с 6 лет, а потому количество возрастных ступеней увеличено до 11. Второе важное отличие состоит в том, что появляются совершенно новые виды упражнений взамен старых, которые были исключены из программы и перечня [80].

Таким образом, новый комплекс ГТО в сравнении со старым по некоторым нормативам имеет усложнение, а по некоторым, наоборот, ослабление требований, что свидетельствует о тщательной проработке всего комплекса.

Современный комплекс ГТО может внедряться как в школьную и студенческую среду, так и адаптироваться под взрослое трудящееся население в условиях труда и на производстве, а также среди пенсионеров и людей пожилого возраста. Большое количество факторов способны значительно влиять на эффективность физической подготовки тех или иных групп населения (возраст, занятость, мотивация и т. д.).

1.3 Особенности физического развития и функционального состояния учащихся 11-13 лет

Детский организм не является уменьшенной копией организма взрослого человека. В каждом возрасте он отличается присущими этому возрасту особенностями, которые влияют на жизненные процессы в организме, на физическую и умственную деятельность ребенка.

По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11-12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг.

Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких. Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 12 лет - 2200 мл, у девочек 12 лет - 2000 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости легких равно, в среднем, 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста.

Однако функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное; в выдыхаемом воздухе 2% углекислоты (против 4% у взрослого). Иными словами, дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно. На единицу объема вентилируемого воздуха их организмом усваивается меньше кислорода (около 2%), чем у старших детей или взрослых (около 4%). Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию) [11].

Поэтому при обучении детей физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с группой ребят младшего школьного возраста.

В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Система кровообращения служит поддержанию уровня тканевого обмена веществ, в том числе и газообмена. Другими словами, кровь доставляет питательные вещества и кислород ко всем клеточкам нашего организма и принимает в себя те продукты жизнедеятельности, которые необходимо вывести из организма человека.

Вес сердца увеличивается с возрастом в соответствии с нарастанием веса тела. Масса сердца приближается к норме взрослого человека: 4 кг на 1 кг общего веса тела. Однако пульс остается учащенным до 84-90 ударов в минуту (у взрослого 70-72 удара в мин.). В связи с этим за счет ускоренного кровообращения, снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза большим, чем у взрослого. Высокая активность обменных процессов у детей связана и с большим количеством крови по отношению к весу тела, 9% по сравнению с 7-8% у взрослого человека.

Сердце младшего школьника лучше справляется с работой, т.к. просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий. Кровяное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых. При предельной напряженной мышечной работе сердечные сокращения у детей значительно учащаются, превышая, как правило, 200 ударов в минуту. После соревнований, связанных с большим эмоциональным возбуждением, они учащаются еще больше - до 270 ударов в минуту. Недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями. Систематическая тренировка обычно приводит к совершенствованию

функций сердечно-сосудистой системы, расширяет функциональные возможности детей младшего школьного возраста.

Жизнедеятельность организма, в том числе и мышечная работа, обеспечивается обменом веществ. В результате окислительных процессов распадаются углеводы, жиры и белки, возникает необходимая для функций организма энергия. Часть этой энергии идет на синтез новых тканей растущего организма детей, на "пластические" процессы. Как известно, теплоотдача происходит с поверхности тела. А так как поверхность тела детей младшего школьного возраста относительно велика по сравнению с массой, то он и отдает в окружающую среду больше тепла.

И отдача тепла, и рост, и значительная мышечная активность ребенка требует больших затрат энергии. Для таких затрат энергии необходима и большая интенсивность окислительных процессов. У младших школьников относительно невелика и способность к работе в анаэробных (без достаточного количества кислорода) условиях. Занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях требуют от младших ребят значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми.

Поэтому, большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий с младшими школьниками, помнить, что ребятам надо покрыть затраты энергии на "пластические" процессы, терморегуляцию и физическую работу [36]. При систематических занятиях физическими упражнениями "пластические" процессы протекают более успешно и полноценно, поэтому дети гораздо лучше развиваются физически. Но подобное положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь оптимальные нагрузки.

Чрезмерно тяжелая работа, или недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка. Поэтому спортивному водителю необходимо уделить большое внимание планированию нагрузки и расписанию занятий с младшими школьниками. Формирование органов движения - костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата - имеет огромное значение для роста детского организма.

Мышцы в возрасте 11-13 лет еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах.

Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений [4].

Чаще всего сила мышц правой стороны туловища и правых конечностей в младшем школьном возрасте оказывается больше, чем сила левой стороны туловища и левых конечностей. Полная симметричность развития наблюдается довольно редко, а у некоторых детей асимметричность бывает очень резкой.

Поэтому при занятиях физическими упражнениями нужно уделять большое внимание симметричному развитию мышц правой стороны туловища и конечностей, а также левой стороны туловища и конечностей, воспитанию правильной осанки.

Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию "мышечного корсета" и предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника. Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей.

Мышечная система у детей 11-13 лет способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы.

Но это развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы. В 11 лет постепенно формируются основные типы "замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга", лежащие в основе индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности детей (типы: лабильный, инертный, тормозной, возбудимый и др.).

Способность восприятия и наблюдения внешней действительности у детей младшего школьного возраста еще несовершенна: дети воспринимают внешние предметы и явления неточно, выделяя в них случайные признаки и особенности, почему-то привлёкшие их внимание [4].

Особенностью внимания младших школьников является его произвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Недостаточно развита и способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут. Напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению.

Память у младших школьников имеет наглядно-образный характер:

дети лучше запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую смысловую сущность. Ребята этого возраста еще с трудом связывают в своей памяти отдельные части изучаемого явления, с трудом представляют себе общую структуру явления, его целостность и взаимосвязь частей.

Запоминание, в основном, носит механический характер, основанный на силе впечатления или на многократном повторении акта восприятия. В связи с этим и процесс воспроизведения, заученного у младших школьников, отличается неточностью, большим количеством ошибок, заученное недолго удерживается в памяти. Одним из основных критериев биологического возраста считается скелетная зрелость, или "костный" возраст. В старшем школьном возрасте наблюдается значительное усиление роста позвоночника, продолжающееся до периода полного развития. Быстрее всех отделов позвоночника развивается поясничный, а медленнее - шейный.

Опорно-двигательный аппарат в возрасте 13-ти лет способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц [2].

Значительно меняются в процессе онтогенеза функциональные свойства мышц. Увеличиваются возбудимость и лабильность мышечной ткани. Изменяется мышечный тонус. Так, например, у новорожденных плохо выражена способность мышц к расслаблению, которая с возрастом увеличивается. С этим обычно связана скованность движений у детей и подростков.

К 13-ти годам заканчивается формирование всех отделов двигательного анализатора, которое особенно интенсивно происходит в

возрасте 7-12 лет. В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит не равномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений. Быстрота определяется тремя показателями: скоростью одиночного движения, временем двигательной реакции и частотой движений.

До 13 лет завершается в основном развитие ловкости. Причем способность воспроизводить амплитуду движений до 40° - 50° максимально увеличивается в 7-10 лет и после 12 практически не изменяется, а точность воспроизведения малых угловых смещений (до 10-15) увеличивается до 13 лет. В последнюю очередь совершенствуются способности быстро решать двигательные задачи в различных ситуациях [8].

Наиболее значительные темпы увеличения показателей гибкости в движениях, совершаемых с участием крупных звеньев тела наблюдаются, как правило, до 13-летнего возраста. Затем эти показатели стабилизируются и, если не выполнять упражнений, направленно воздействующих на гибкость, начинают значительно уменьшаться.

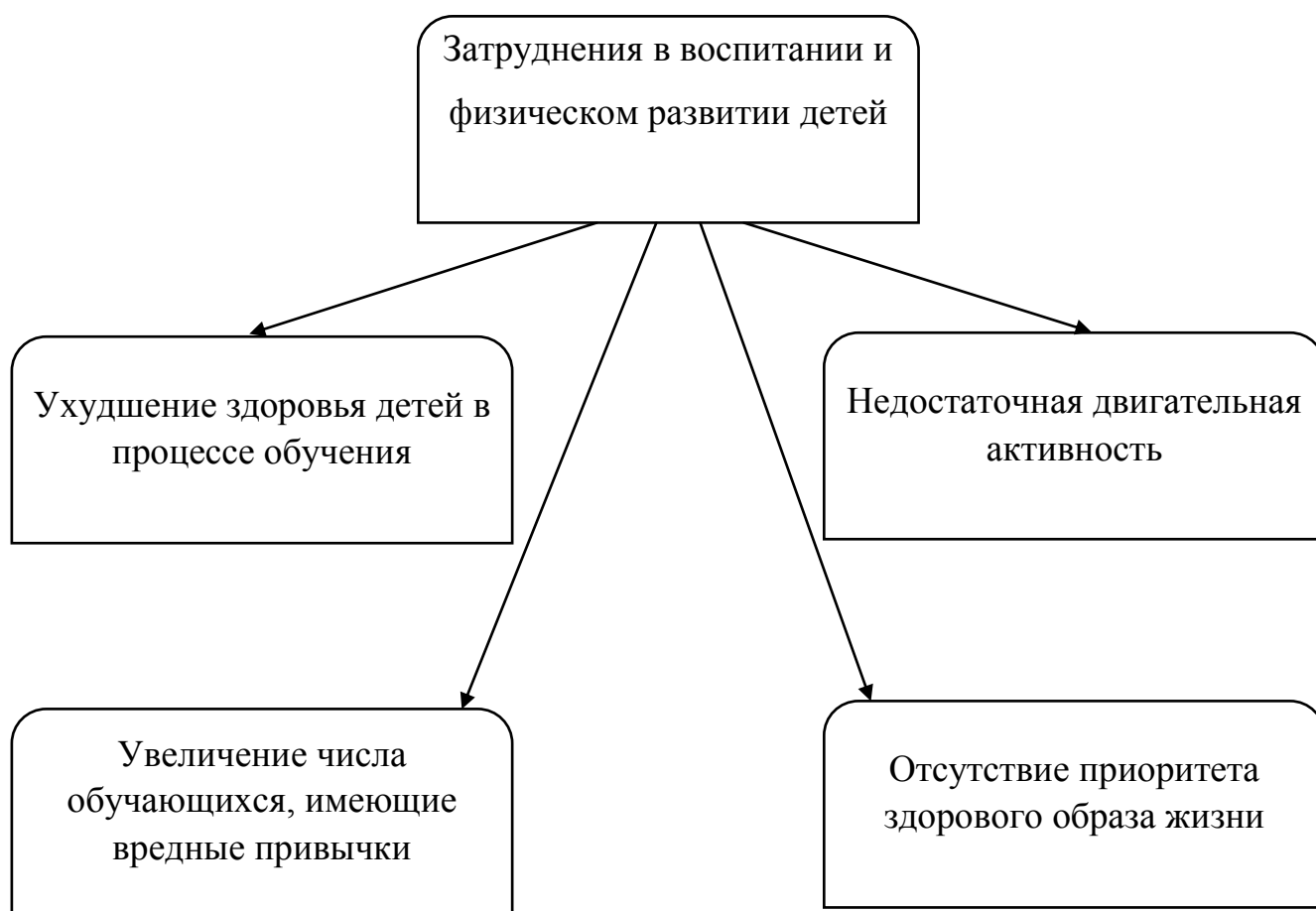
Наибольший прирост силы наблюдается в 10-12 лет. Позже других физических качеств развивается выносливость. Существуют возрастные, половые и индивидуальные отличия выносливости. Интенсивный прирост выносливости к динамической работе наблюдается с 11-12 лет. Также интенсивно с 11-12 лет возрастает выносливость к статическим нагрузкам.

Таким образом, в школьном возрасте происходит формирование скелета, дыхательной и мышечной системы. В связи с этим, физические нагрузки и развитие силовых способностей должны корректироваться с учетом особенностей школьного возраста.

1.4 Процесс внеурочной деятельности по физической культуре в образовательном учреждении

В настоящее время современные педагоги, родители испытывают такие затруднения в воспитании, физическом развитии детей, как:

Рисунок 4. Затруднения в воспитании и физическом развитии детей



Только лишь на трех уроках в неделю физической культуры нельзя решить проблему физического воспитания, получить физическую нагрузку, необходимую для полноценного развития растущего организма. Урок физической культуры, хоть и является основной формой занятий, физическими упражнениями обеспечивает 13 – 15% недельной двигательной активности учеников. Примерная норма двигательной

активности учеников 5 – 7 классов составляет 10 – 12 часов в неделю. И только организация полноценной внеклассной работы по физической культуре поможет решить эту проблему.

Внеклассная работа по физической культуре позволяет учителю не только привить интерес к физической культуре и спорту, реализовать скрытые возможности каждого ученика, развить необходимые физические качества, но и призвана формировать культуру сохранения и укрепления здоровья средствами физических упражнений, культуру поведения в коллективе, команде.

Дети, увлекающиеся спортом, вырабатывают чувство уверенности в себе, волю, успешно учатся в школе, а затем и в высших учебных заведениях, достойно служат в рядах Российской армии, участвовали в военных действиях, где физическая подготовленность порой становилась гарантией жизни.

Внеклассное и общешкольное направление физического воспитания входит в систему внеурочных занятий школьников физическими упражнениями и направлены на решение педагогических задач. Имеет место своеобразие в организации внеурочных занятий. Школьнику предоставляется свобода выбора форм занятий по своему усмотрению. Они проводятся вне урочного расписания, в свободное для учащихся время [23].

В учебном плане школы на уроки физической культуры отводится ограниченное количество времени. Поэтому для физического совершенствования обучающихся и их спортивной подготовки широко используются внеурочные формы занятий физическими упражнениями.

Внеурочные формы занятий школьников составляют особое содержание работы учителя физической культуры. Они способствуют

более успешному решению общих задач физического воспитания, и в то же время имеют свои специфические особенности.

При этом должно быть осуществлено повышение здоровья школьников, разностороннее физическое развитие, достижение высокого уровня двигательной и физической подготовленности, нравственной воспитанности учеников, усвоение учениками гигиенических навыков занятий физическими упражнениями, правилами врачебно – педагогического контроля спортсмена.

Важным в решении задач физического воспитания школьников является обучение школьников умениям самостоятельно и систематически заниматься физическими упражнениями, формировать личный двигательный режим [72].

В Законе Российской Федерации «О физической культуре и спорте» отмечена необходимость непрерывности и последовательности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности.

Организация внеурочных форм занятий физическими упражнениями регулируется информационными материалами Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения. К таким документам относятся школьная программа по физическому воспитанию, программы по внеклассной спортивной работе, Положение о коллективе физической культуры, а также методические письма по организации процесса физического воспитания учащихся. При этом определяется, что систему взаимосвязанных форм организации физического воспитания школьников составляют уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, обязательные для школы формы внеклассной спортивно-массовой работы, спортивно-массовая работа по месту жительства, внешкольная спортивная работа.

Действенность системы физического воспитания в школе обеспечивается высокой эффективностью уроков физической культуры как ведущей формы занятий физическими упражнениями обучающихся.

В организации двигательного режима ученика, класса, школы большое значение имеют рациональный объем физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, широкое привлечение учащихся во внеурочные занятия физической культурой и спортом, туризмом.

Внедрение физических упражнений в повседневную жизнь школьников, регулярное осуществление врачебно-педагогического контроля за здоровьем, физическим развитием и двигательной подготовленностью учащихся способствуют полноценному решению задач физического воспитания. Комплексное воздействие на школьников различных форм занятий физическими упражнениями должно обеспечить воспитание всесторонне развитых людей [18].

Основным организационно-педагогическим принципом физического воспитания школьников является индивидуальное и дифференцированное применение средств физической культуры и спорта в занятиях с учащимися разного пола и возраста.

За организацию физического воспитания в школе несет ответственность директор. Он обеспечивает необходимые условия для физического воспитания школьников и осуществляет контроль за работой в этом направлении. На директора школы возлагается обязанность по организации регулярных медицинских осмотров обучающихся.

Заместитель директора школы по учебно-воспитательной работе, организатор внеклассной и внешкольной воспитательной работы с детьми, учитель физической культуры, классные руководители и учителя, воспитатели групп (классов) продленного дня, выполняя свои служебные

обязанности, информируют директора о выполненной работе, советуется о планах на будущее.

Для непосредственной организации физкультурно-оздоровительной работы в школе создается коллектив физической культуры, который действует согласно Положению о коллективе.

Коллектив физической культуры школы организует свою работу на основе ученического самоуправления, широкой творческой инициативы, самостоятельности учащихся в тесном контакте с врачом и общественными организациями.

Общую ответственность за организацию и работу коллектива физической культуры несет директор школы. Методическую помощь в деятельности коллектива обеспечивает учитель физической культуры, организатор внеклассной и внешкольной воспитательной работы.

Рисунок 5. Функции школьного коллектива по ФК



Члены коллектива физической культуры школы обязаны успешно сочетать учебу в школе с регулярными занятиями физической культурой и спортом.

Внеклассные формы занятий физической культурой и спортом призваны расширить и совершенствовать знания и двигательные умения, полученные школьниками на уроках, содействовать их подготовке к сдаче учебных нормативов, повышать спортивные достижения на основе требований спортивной классификации [49].

Формы внеклассных занятий физической культурой и спортом: реализуются в кружке подвижных игр и в кружке физической культуры, в группах общей физической подготовки, в спортивных секциях, туристическая работа и др.

Занятия в кружке подвижных игр и в кружке физической культуры. Подвижные игры являются прекрасным средством массовой внеклассной работы со школьниками. Ценность их заключается в том, что они не требуют специальной подготовки детей, доступны всем ученикам и знакомы по урокам физической культуры.

Занятия в кружке подвижных игр проводятся на добровольных началах. Они могут быть организованы в зале, на площадке, в рекреации, в коридоре, классной комнате (во внеурочное время) 2—4 раза в неделю. Количество занимающихся в группе 15—20 человек. Один человек избирается старостой. В его обязанности входит подготовка группы к занятиям, а также ведение учета посещаемости. Он строит группу и докладывает о готовности к играм. В помощь руководителю кружка (это может быть учитель начальной школы или ученик старшего класса) для

подготовки места занятий, мелкого инвентаря и его раздачи, судейства игр выделяются (по очереди) 1—2 дежурных.

Подготовка к проведению занятий заключается в планировании игр на определенный отрезок времени (с целью решения задач физического воспитания), правильном выборе игр на очередное занятие, определении оборудования, инвентаря. Важно, чтобы была тщательно проведена подготовка мест для занятий. Следует учесть количество необходимых для игр мячей, булав, скакалок, гимнастических скамеек, палок, затем подготовить различные мелкие предметы: мел, свисток, веревочку, резинку для прыжков и др [37].

Содержание подвижных игр заимствуется из соответствующих пособий. Выбираются те игры, которые более всего знакомы и интересны детям.

При выборе игр учитываются их образовательное, воспитательное и оздоровительное влияние, возможное количество играющих, размеры помещения (площадки), а также время года, погода, температура окружающего воздуха.

На каждую игру составляется игровая карточка, выполненная на плотной бумаге (картоне).

В одно занятие включается от 2 до 4 игр. Вначале дается простая игра малой подвижности, ставящая целью организацию группы, вовлечение занимающихся в игровую деятельность. Затем проводятся игры средней и большой подвижности, более продолжительные по времени. Они наиболее нагрузочны для учащихся, эмоциональны и достаточно сложны (в зависимости от возраста) по характеру игровых действий. В заключение дается игра на приведение организма занимающихся в более спокойное состояние, обеспечивающая снижение возбуждения и физиологической нагрузки.

Во избежание резкого утомления детей делаются перерывы для отдыха, используемые для уточнения правил, объяснения новых вариантов игры, указаний, определения результатов, подведения итогов.

Руководитель кружка должен воспитывать у детей честность в выполнении правил игры, чувство товарищества, коллективизм, организованность, способствовать развитию основных, жизненно необходимых движений человека: бега, прыжков, метаний, лазания, перелезания и др.

Объяснять игру следует образно, кратко, четко и точно с учетом словарного запаса учеников в сочетании с показом отдельных игровых приемов.

Задачами игр являются дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков учеников в усложненных игровых условиях, развитие творчества, взаимопомощи, ответственности перед товарищами, командой. Подвижные игры, разученные в кружке, могут быть широко использованы на подвижных переменах, при проведении часа и дня здоровья, в массовой части спартакиады школы, на празднике начала учебного года, на прогулке.

Занятия в группах общей физической подготовки (ОФП). Они направлены на разностороннее физическое развитие учеников, повышение уровня физической подготовленности и здоровья, выполнение нормативных требований программы, на ликвидацию пробелов в знаниях учебного материала программы. Занятия строятся по типу уроков физической культуры и проводятся во второй половине дня. Учитывая, что наполняемость группы не должна превышать 15 человек, при однородном составе школьников физиологическая нагрузка на каждого ученика должна быть высокой.

Занятия в спортивных секциях. Занятия в спортивных секциях организуются после уроков и проводятся учителем физической культуры, старшими учениками (по спортивным играм), имеющими подготовку в объеме инструктора по спорту, и под контролем педагога. Работа строится на добровольном участии учеников в занятиях при их широкой самодеятельности под общим руководством школьного коллектива физической культуры. Различные вопросы функционирования секции должны решаться и обеспечиваться самими школьниками посредством направляющих советов педагога.

В помощь учителю физической культуры на общем собрании спортивной секции избирают совет секции в количестве 3 человек. Члены совета выбирают председателя. В обязанности совета входят: организация систематических занятий, вовлечение новых членов в секцию, организация команд и выборы в них капитанов, подготовка команд к участию в соревнованиях, учет посещаемости занятий, определение команд-победителей и лучших спортсменов года, совершенствование спортивной базы, уход за оборудованием и инвентарем, организация медосмотров членов секции, контакты с классными руководителями и родителями учеников. Для проведения занятий в спортивной секции ученики организуются в группы по 15—20 человек в каждой соответственно спортивным достижениям, возрасту, физической подготовленности: мальчики и девочки 3—4, 5—6, 7—8 классов, юноши и девушки 10—11 классов. Однако может иметь место и организация занятий в смешанных возрастных группах школьников. В этом случае младшие ученики учатся у старших школьников [35].

Старшие помогают младшим ученикам овладеть спортивными действиями, делятся опытом участия в спортивных соревнованиях.

В зависимости от вида спорта устанавливается начальный возраст для занятий в спортивных секциях. Тренировки проводятся на основе

учебного плана работы секции 2—4 раза в неделю по расписанию. Это обеспечивает регулярную посещаемость занятий, постоянство состава группы, команды.

В настоящее время в школе составляется единое расписание учебной и внеурочной работы с тем, чтобы полнее занять свободное время школьников интересной познавательной деятельностью, двигательными действиями в целях всестороннего развития.

Занятия в спортивной секции проводятся по специальным программам, одобренным Министерством образования и Спорткомитетом, или на основе классификационной программы. Материал программы надо рассчитать на школьный учебный год, разделив его на два периода: подготовительный и основной (соревновательный). В этом специфика спортивной тренировки обучающихся общеобразовательной школы, так как в летнее время они уезжают в лагерь отдыха, на отдых с родителями, в сельскую местность к старшим членам семьи [68]. Календарные сроки каждого периода тренировки определяются, исходя из продолжительности учебы детей в школе, а также участия школьников в общешкольных, районных, городских, областных соревнованиях.

В подготовительном периоде решаются задачи разностороннего физического развития занимающихся, их общей физической подготовки, тренировки, развития физических качеств с учетом особенностей вида спорта.

В связи с этим определяется количество занятий беговую подготовку, прыжки, метание и др. В подготовительном периоде планируют знакомство с общими основами техники спортивных движений с некоторым акцентом спортивной специализации. Этим задачам подчинены содержание и методика тренировочных уроков. Физиологическая нагрузка строится по нарастающей кривой со стабилизирующими периодами кратковременного «отдыха».

В основном (соревновательном) периоде осуществляется изучение и совершенствование техники спортивных движений. Главными задачами основного периода тренировки являются достижение занимающимися спортивной формы и достаточно высоких для своего возраста спортивных результатов, участие в соревнованиях, выполнение требований спортивной классификации, получение (или повышение) спортивного разряда.

Перед соревнованиями нагрузка в занятиях со школьниками снижается. В дни соревнований рекомендуется выполнять более объемный комплекс упражнений утренней гимнастики и другие физические упражнения в режиме дня.

Важным условием тренировки школьника-спортсмена и его участия в соревнованиях является регулярное прохождение медицинских осмотров. Каждый ученик, желающий вступить в спортивную секцию, должен посоветоваться с родителями и получить разрешение врача школы, учитывая при этом начальный возраст занятий спортом [65].

Тренировочные уроки в спортивной секции строятся с учетом общих педагогических требований с соблюдением доступности, последовательности, постепенности, систематичности, индивидуализации и других принципов дидактики.

Частота и продолжительность тренировочных занятий зависят от возраста учеников. С 5-го класса двухразовые занятия проводятся продолжительностью 90 минут. С 7 класса продолжительность одного занятия доходит до 120 минут.

В младшем возрасте преимущественное внимание на тренировках уделяется обучению двигательным действиям, а также основам тактики. В этом возрасте должны быть предусмотрены облегченные условия спортивных соревнований.

Предупреждение спортивного травматизма на тренировочных уроках и спортивных соревнованиях должно быть постоянной заботой учителя физической культуры. Тренировочные занятия в спортивной секции должны давать обучающимся высокую физиологическую нагрузку и соответствовать функциональным возможностям учеников. Педагогически недопустимо включать учеников в соревнования при недостаточной их подготовленности, тем более нацеливать на высокий спортивный результат.

Участие в соревнованиях разрешается после соответствующей технической, тактической и психологической подготовки учеников, при появлении желания помериться силами со сверстниками. Недопустима и узкая специализация школьников, начинающих заниматься спортом в каких-либо одних видах упражнений. Тренировки должны быть построены на «многоборном» содержании учебного материала и носить разносторонний характер.

Тренировки юных спортсменов строятся на умении педагога сочетать возрастные особенности занимающихся с требованиями прогрессирующей спортивной подготовки от урока к уроку, от одного периода тренировки к другому, от одного года занятий к последующим годам подготовки. При этом строго учитываются особенности занимающихся. К занятиям в секции допускаются все желающие заниматься спортом школьники. Отстранение от занятий из-за спортивной непригодности ученика недопустимо.

Спортивными секциями руководит учитель физической культуры. Он проводит тренировочные занятия, совместно с активом составляет команды спортсменов по видам спорта.

Представителем команды на спортивном соревновании вне школы является учитель.

Нравственное воспитание юных спортсменов осуществляется на основе демократических, общечеловеческих ценностей. Большое значение в подготовке школьника-спортсмена имеет авторитет учителя-тренера. Общий облик учителя, его внешний вид, культура, форма общения с учениками, манера держаться перед группой (командой), требовательность и доброжелательность должны сочетаться с заботой о здоровье учеников, воспитанием эстетической культуры занятий спортом [63].

Воспитание сознательного отношения к учению в школе, развитие познавательной и общественной активности учеников, гражданской ответственности и культуры поведения занимают большое место в тренировочном процессе. Необходимо помнить, что ученик-спортсмен должен воспитываться в коллективе детей, имеющих общие учебные и спортивные интересы. Решение воспитательных задач, формирование у школьников умения правильно вести себя на тренировочных занятиях и соревнованиях, в школе, на улице, дома, в общении со сверстниками, воспитание умений выполнять общие правила культуры поведения — одна из главных сторон тренировочного процесса. Использованию учителем методов убеждения, личного примера в поведении на тренировке придается большое значение. Приводим тематику бесед тренера с юными спортсменами: «Спорт и труд», «Спорт и учеба», «О честности и справедливости», «О коллективной дисциплине и самодисциплине», «О спортивной чести», «Спорт помогает дружить», «Спорт помогает закалять свою волю», «Что значит быть вежливым», «О режиме спортсмена», «О культуре поведения» и др.

Туристическая работа. Туристическая работа в ее разнообразных формах в школе как средство активного отдыха детей решает задачи формирования основ естественных движений человека (в ходьбе, беге, прыжках, лазании, перелезании, метаниях), приучает учащихся к интересным условиям походной жизни. Так как туристические походы и

путешествия проходят на свежем воздухе в сочетании с активными формами передвижения.

Они способствуют закаливанию организма школьников, повышению их сопротивляемости инфекционным заболеваниям. Большие возможности раскрывает туризм в решении воспитательных задач.

Таким образом, в педагогической работе со школьниками туризм рассматривается как средство и метод физического воспитания. Как средство физического воспитания он направлен на широкую двигательную подготовку учащихся, на комплексное развитие физических качеств. Как метод физического воспитания, туризм (в многочисленных формах туристической работы) способствует полноценному решению общих задач физического воспитания в разных возрастных группах школьников. Поэтому туризм должен быть неотъемлемой частью процесса физического воспитания в каждой школе.

При организации туристической работы в первую очередь необходимо изучить Инструкцию по организации и проведению туристических походов, экспедиций и экскурсий с обучающимися.

Игры школьников «Зарница» и «Орленок». Они популярны среди детей и так же, как туризм, способствуют приобретению прикладных навыков в действиях на местности. Это необходимо, особенно юношам. Подготовка учеников к играм «Зарница» и «Орленок» и их проведение описаны в соответствующей литературе.

Общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия проводятся с целью полноценного решения задач физического воспитания, формирования здорового образа жизни школьников, повышения двигательной активности, спортивных достижений учеников и выполнения требований Единой Всероссийской спортивной классификации.

Формами общешкольной физкультурно-массовой и спортивной работы являются: дни здоровья и спорта, соревнования младших школьников «Веселые старты», массовые соревнования «Старты надежд», разные внутришкольные соревнования, физкультурные праздники и др.

Дни здоровья и спорта должны в первую очередь иметь оздоровительную направленность, способствовать повышению двигательного режима учеников. В программу дня здоровья и спорта включают:

- 1) подвижные и спортивные игры;
- 2) соревнования по программе «Старты надежд»;
- 3) открытые старты на лучшего бегуна (короткие и средние дистанции), прыгуна, метателя;
- 4) физкультурные и спортивные развлечения, аттракционы;
- 5) игры на местности, туристические походы с местом сбора на школьной площадке;
- 6) показательные спортивные выступления.

Организуют дни здоровья и спорта один раз в триместр. Ученики принимают активное участие в их подготовке и проведении. Школьный коллектив физической культуры назначает актив в помощь учителю физической культуры: инструкторов и судей по спорту, физоргов, членов совета коллектива физической культуры (комиссия по массовой физической культуре и комиссия по спортивным мероприятиям). Участвуют в этом деле все учителя школы.

Учителю физической культуры следует умело скоординировать всю работу актива в подготовке и проведении дня здоровья и спорта.

День здоровья и спорта проводят одновременно для всех классов или отдельно для 1—4, 5—8, 9—11 классов. Продолжительность его не должна

превышать для обучающихся начальной школы 3 часа, средних классов — 4 часа, старших классов — 4—5 часов. Необходимо, чтобы о проведении дня здоровья и спорта были своевременно оповещены обучающиеся и учителя, родители учеников, общественные организации школьников. Важно при этом четко наладить взаимодействие работников школы в осуществлении намеченной программы.

Соревнования «Веселые старты» способствуют широкому привлечению младших школьников к занятиям подвижными играми, различными физическими упражнениями (бег, прыжки, метания), содействуют активному отдыху учеников. Они проводятся в течение всего учебного года и организуются между командами одного класса, командами классов (например, три-четыре команды одного класса соревнуются с соответствующим количеством команд другого, параллельного класса), между учениками 1—2, 3—4 классов. Могут соревноваться сборные команды 2—3 школ, близко расположенных друг от друга. Эти соревнования включаются в школьную спартакиаду, в содержание праздника начала и окончания учебного года, проводятся в рамках программы дня здоровья. Важно, чтобы школьники, участвующие в соревнованиях «Веселые старты», хорошо знали правила подвижных игр, условия выполнения различных физических упражнений, были подготовлены к проявлению физических качеств. Подготовка школьников осуществляется на уроках физической культуры, в процессе занятий в кружках.

Руководит соревнованиями школьный коллектив физической культуры. При этом действуют общие правила проведения школьных спортивных соревнований.

Спортивные соревнования «Старты надежд». Спортивные соревнования организуются под девизом: «Чемпион школы», «Лучший спортсмен», «Команда—чемпион» (в возрастной группе). Они проводятся

с целью привлечения мальчиков и девочек, юношей и девушек к систематическим и результативным занятиям спортом.

Соревнования «Старты надежд» ставят задачей выявление чемпиона — спортивной личности ученика (команды учеников) и выделение его (их) как спортивно развитой здоровой особи человека.

Соревнования могут предусматривать выполнение упражнений, входящих в школьную программу по физической культуре. Учитываются традиции школы, возможности и интересы учащихся. Программу таких соревнований определяет физкультурно-спортивный актив класса, школы.

В соревнованиях принимают участие школьники, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Ученики, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, принимают участие в видах упражнений, разрешенных врачом. Школьники, освобожденные от уроков физической культуры и участия в соревнованиях, привлекаются к их организации и судейству.

Общешкольные спортивные соревнования. Проводятся по упражнениям общей физической подготовке, видам спорта (классификационные соревнования), соревнования на первенство школы, соревнования школьной спартакиады. Они определяют результативность занятий учеников физической культурой и спортом, стимулируют их дальнейшее физическое совершенствование.

Правильно подготовленные, хорошо проведенные спортивные соревнования в школе содействуют развитию интереса учеников к урокам физической культуры, занятиям физическими упражнениями дома, в спортивных секциях.

Школьные спортивные соревнования должны отвечать требованиям массовости и проводиться при объективном и грамотном судействе. Следует тщательно подготавливать места проведения соревнований,

украшать их лозунгами, плакатами, вымпелами. На соревнованиях у учеников должно быть создано радостное, приподнятое настроение. Дети должны приходить на соревнования, как на праздник.

Для обучающихся начальных классов продолжительность соревнований не должна превышать 1,5 часа, для средних школьников — 2 часов и для старших учеников — 3 часов. С учениками 1 —4 классов соревнования проводятся один раз в два месяца. Для учеников 5-7 классов — один раз в полтора-два месяца. Для школьников старших классов — одно соревнование в месяц при условии полной готовности в нем участвовать.

Задачи, поставленные педагогом, определяют виды соревнований в школе. Так, имеют место спортивные соревнования на первенство класса, школы; отборочные, показательные, классификационные соревнования. Наиболее распространенными и массовыми являются соревнования по видам спорта, культивируемым в школе.

При проведении дней здоровья и спорта, открытии спартакиады школы, праздника начала учебного года, на спортивном вечере проводят показательные соревнования (выступления), в которых принимают участие технически хорошо подготовленные ученики.

По системе зачета соревнования бывают личные, лично-командные, командные. Лично-командные и командные соревнования наиболее приемлемы для школы, так как дают возможность выявить как личный результат школьника-спортсмена, так и лучшую команду, занявшую призовое место.

В школе могут проводиться закрытые соревнования (для учеников одной школы), открытые соревнования, в которых принимают участие ученики близлежащих школ, товарищеские соревнования между классами, сборными командами нескольких классов разных школ, матчевые встречи.

В 2003 году приказом Минобразования России утверждено новое **Положение о Всероссийской олимпиаде школьников**. Олимпиада проводится ежегодно по учебным предметам школьного обучения, в том числе и по физической культуре.

Спортивно-физкультурные праздники. Проводятся в разное время года с учениками объединенных классов. В программу праздника включают массовые гимнастические, ритмические выступления классов. Используют вольные упражнения (несложные по содержанию, но выразительные) с мячами, обручами и другими предметами. Они выполняются под записанную на магнитную ленту музыку.

В состязания включают различные эстафеты, перетягивание каната, быстрый турнир по спортивным играм. Могут быть организованы показательные выступления школьников на гимнастических снарядах, по акробатике, художественной гимнастике.

Завершается праздник массовыми подвижными играми, в которых, помимо учеников, могут принять участие учителя, родители учеников, затем следуют физкультурные развлечения и аттракционы.

В качестве разновидности спортивного праздника можно проводить спортивные вечера, посвященные знаменательным датам. На спортивно-физкультурном празднике проводят награждение лучших спортсменов школы, команд-победителей спортивных соревнований, физкультурного актива школы.

Мама, папа, я — спортивная семья. Семейные физкультурно-спортивные развлекательные состязания, проводятся в одном или параллельных классах школы. В них участвуют совместно дети и родители учеников. Команда-победитель соревнований награждается большим, свежееиспеченным домашним тортом (пирогом). Участники соревнований

после их завершения за круглым столом участвуют в чаепитии из самовара.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

1. Применение более широкого спектра форм внеурочной деятельности, их постоянная ротация, без выделения какой-то одной, более употребляемой формы внеурочной деятельности действительно повышает интерес к занятиям среди обучающихся, что отражается на итоговом результате тестирования.
2. Наличие в процессе подготовки индивидуального подхода к учащимся существенно упрощает процесс подготовки и делает его более направленным, личностно-ориентированным, что позволяет результатам расти.
3. Систематичный мониторинг физической подготовленности учащихся позволяет проследить динамику развития процесса подготовки и вносить при необходимости корректировки.

ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДИКИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМ ГТО.

2.1 Организация и методы опытно-экспериментальной работы

Исследование проводилось в три этапа:

1) Поисково – теоретический: (октябрь 2019 г. – февраль 2020 г.)

На этом этапе проводился анализ литературы по тематике исследования, формировались тема работы, предмет и объект исследования, определялись цель, задачи, выстраивалась гипотеза исследования. Продумывался ход эксперимента, определялись тесты для оценки различных форм выносливости.

2) Опытно-экспериментальный: (март 2020 г. – февраль 2021 г.)

В данный период проводился педагогический эксперимент, суть которого заключалась в том, что необходимый для успешной сдачи нормативов ГТО уровень развития физических качеств будет достигнут за

счёт применения и ротации различных форм внеурочной деятельности и применения метода круговой тренировки.

3) Итогово-результативный: (март 2021 г. – май 2021 г.)

Обработка полученных данных. Написание квалификационной работы. На данном этапе исследования осуществлялась математико-статистическая обработка данных, полученных во время эксперимента, были сделаны основные выводы.

В исследовании приняло участие 20 учащихся 5-7 классов. Для эксперимента были образованы две исследуемые группы: контрольная группа и экспериментальная группа.

Контрольная группа занималась по привычной программе тренировок, экспериментальная же тренировалась по программе с наличием круговой тренировки.

Иванков Ч.Т. и Анищенко В.С. в своих работах, посвященных «круговой тренировке» указывают на то, что «круговая тренировка» хорошо сочетает в себе избирательно направленное и комплексное воздействия, а также строгое упорядоченное и вариативное воздействия [2, 44].

Метод «круговой тренировки» направлен на развитие физических качеств и на совершенствование двигательного действия. При проведении занятий по этому методу одной из важнейших задач является, с одной стороны, моделирование специальных комплексов и выработка строгого выполнения конкретных упражнений, а с другой стороны умение организовывать и управлять деятельностью обучающихся на занятиях по физическому воспитанию.

Всего было организовано семь «станций» на каждой из которых велась подготовка к определенным нормативам комплекса ГТО, на первой станции (в начале каждого занятия) проводилась общеразвивающая

разминка для всей группы одновременно. После разминки учащиеся делились на подгруппы по пять человек, и каждая из них проходила за одно занятие по три «станции», на следующем занятии соответственно остальные три, через 4 недели мы увеличивали количество пройденных кругов до двух.

Отбирая и составляя комплексы физических упражнений для проведения «круговой тренировки», следует помнить, что практически ни одно физическое качество не существует в чистом виде. Поэтому взаимосвязь между развитием силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкостью на занятиях «круговой тренировки» очень тесная. Содержание каждой «станции» было направлено на подготовку к одну (в отдельных случаях к двум) нормативам комплекса ГТО. Разделение станций, их наполнение упражнениями, очередность и составляющая представлены в таблице 5.

Таблица 5 - Назначение «станций» экспериментальной методики «круговой тренировки»

№ «Станции»	Назначение
1.	Общеразвивающая разминка.
2.	Подготовка к выполнению нормативов: бег 1 км.
3.	Подготовка к выполнению норматива: челночный бег 3 x 10 метров.
4.	Подготовка к выполнению нормативов: бег на 60 м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
5.	Подготовка к выполнению нормативов: подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
6.	Подготовка к выполнению нормативов: поднимание туловища из положения лежа на спине.

7.	Подготовка к выполнению норматива: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.
----	---

2.2 Методы опытно-экспериментальной работы

Метод теоретического анализа и обобщения состоял в ознакомлении со специальной литературой, затрагивающие проблему изучения подготовки к сдаче норм ГТО учащимися 5-7 классов в форме внеурочной деятельности.

Методы педагогического наблюдения и тестирования были направлены на определение изменений уровня физической подготовленности в процессе проведения исследовательской работы.

Для определения уровня физической подготовленности и уровня подготовленности к сдаче нормативов ВФСК ГТО были использованы следующие тесты:

Челночный бег 3х10 метров

Бег на 60 метров с низкого старта

Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

Челночный бег 3х10 метров

Челночный бег – одна из беговых дисциплин, относящихся к кардионагрузкам и предназначенная для усиления скоростно-силовых качеств у человека. Спортсмен должен одну и ту же дистанцию пробежать несколько раз туда и назад, при этом выполняя разворот в конечных ее точках на 180 градусов. Благодаря своей эффективности бег челноком широко применяется в самых разных видах спорта: всех видах легкой атлетики, кроссфите, фитнесе, для подготовки спортсменов единоборств и атлетов, зимних и игровых видов спорта, даже в разминке пловцов.

Использование челночного бега способствует:

1. Увеличению мышечной массы и взрывной силы ног.
2. Укреплению работы сердца и дыхательной системы.
3. Увеличению общей выносливости организма.
4. Развитию координации.
5. Умению контролировать процесс и правильно развивать способность распределять силы.

Использовались 2 флажка для обозначения точки разворота, секундомер для отсечки времени. Испытуемым нужно было совершить касание на уровне флажка.

2.3 Результаты исследования и их интерпретация

Для оценки уровня общей физической подготовленности применялись:

Челночный бег 3x10 метров

Бег на 60 метров с низкого старта

Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

Все данные тестирования не требуют какого-либо специального и труднодоступного инвентаря или оборудования, поэтому были применены в эксперименте довольно успешно.

В ходе экспериментального исследования были получены следующие результаты.

Таблица 6 – Челночный бег 3x10 метров (до эксперимента)

№	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	7,5 сек.	7,3 сек.
2	7,4 сек.	7,1 сек.
3	7,7 сек.	7,9 сек.
4	7,2 сек.	7,6 сек.

5	7,6 сек.	7,4 сек.
6	7,1 сек.	7,8 сек.
7	7,7 сек.	7,3 сек.
8	7,4 сек.	7,2 сек.
9	7,6 сек.	7,9 сек.
10	7,8 сек.	7,7 сек.
Среднее время и погрешность	7,5 сек.+0,4 сек.	7,52 сек.+0,8 сек.

Таблица 7 – Челночный бег 3x10 (после эксперимента)

№	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	7,4 сек.	7,1 сек.
2	7,6 сек.	7,4 сек.
3	7,3 сек.	7,2 сек.
4	7,8 сек.	7,2 сек.
5	7,1 сек.	7,3 сек.
6	7,6 сек.	7,6 сек.
7	7,9 сек.	7,5 сек.
8	7,4 сек.	7,1 сек.
9	7,2 сек.	7,6 сек.
10	7,4 сек.	7,3 сек.
Среднее время и погрешность	7,47 сек.+0,8 сек.	7,33 сек.+0,5 сек.

Для наглядности результаты тестирования представлены в виде гистограммы на рисунке 5.

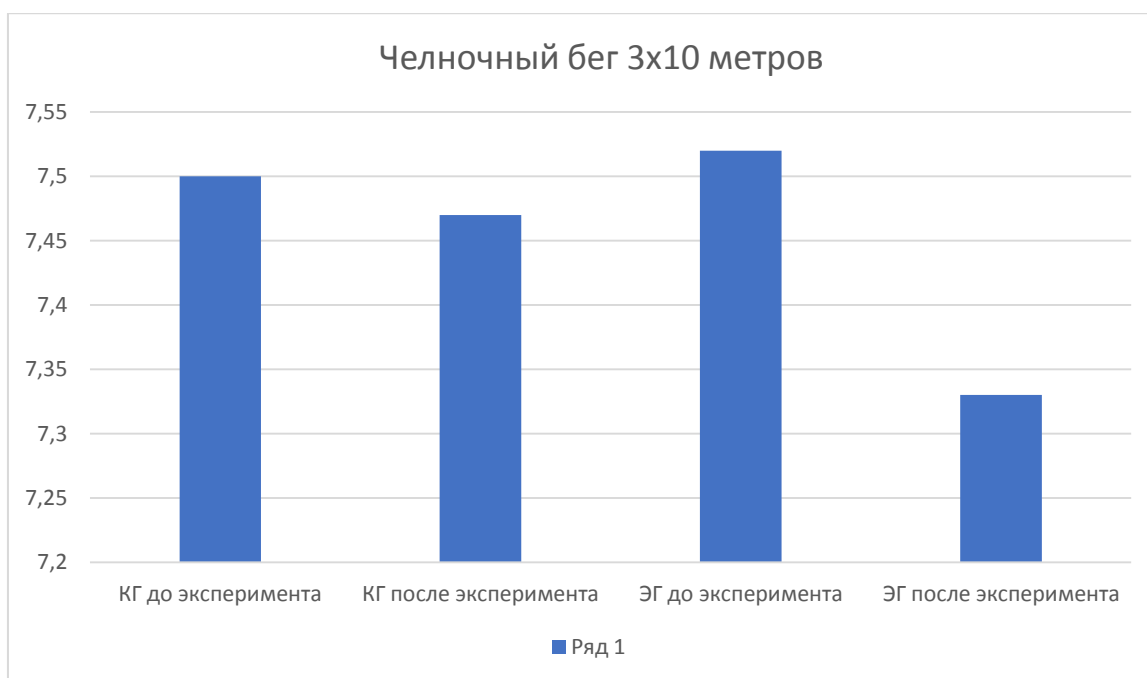


Рисунок 5 – Результаты тестирования в челночном беге 3x10 метров

По результатам, которые мы получили до и после эксперимента, можно сделать вывод, что методика круговой тренировки эффективна, так как прирост результатов в экспериментальной группе был выше, чем в контрольной (таблица 7).

Таблица 8 – 60 метров с низкого старта (до эксперимента)

№	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	9,8 сек.	9,6 сек.
2	10,1 сек.	9,3 сек.
3	9,9 сек.	9,8 сек.
4	10,2 сек.	9,2 сек.
5	9,6 сек.	9,5 сек.
6	9,4 сек.	9,6 сек.
7	9,6 сек.	9,9 сек.
8	9,3 сек.	10,1 сек.
9	9,5 сек.	9,5 сек.

10	9,2 сек.	9,7 сек.
Среднее время и погрешность	9,66 сек.+1 сек.	9,61 сек.+0,9 сек.

Таблица 9 – 60 метров с низкого старта (после эксперимента)

№	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	9,6 сек.	9,4 сек.
2	10,0 сек.	9,3 сек.
3	9,9 сек.	9,5 сек.
4	9,1 сек.	9,3 сек.
5	9,7 сек.	9,4 сек.
6	9,3 сек.	9,4 сек.
7	9,4 сек.	9,7 сек.
8	9,5 сек.	9,0 сек.
9	9,6 сек.	9,5 сек.
10	9,1 сек.	9,6 сек.
Среднее время и погрешность	9,62 сек.+1 сек.	9,51 сек.+0,7 сек.



Рисунок 6 – Результаты тестирования в беге на 60 метров с низкого старта

По полученным результатам можем сделать вывод, что процесс подготовки эффективен, так как наблюдался прирост результатов тестирования после эксперимента (таблица 9).

Таблица 10 - Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (до эксперимента)

№	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	13	13
2	15	10
3	12	17
4	16	15
5	14	16
6	18	11
7	11	14

8	17	12
9	14	18
10	16	17
Среднее кол-во на одного человека	14,6	14,3

Таблица 11 - Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (после эксперимента)

№	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	14	15
2	16	14
3	15	19
4	19	13
5	13	16
6	14	15
7	19	20
8	21	22
9	20	19
10	20	20
Среднее время и погрешность	17,1	17,3



Рисунок 7 – Результаты тестирования в сгибании и разгибании рук в упоре лёжа

Исходя из вышеизложенных данных можно сделать вывод, что методика круговой тренировки эффективна, так как количество повторений после эксперимента имело положительный рост.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

1. Обобщая результаты проведенного нами эксперимента, было выявлено, что на момент начала проведения исследования значимых отличий в показателях уровня развития физических качеств учащихся 5-7 классов в контрольной и экспериментальной группе обнаружено не было.
2. Проведение констатирующего этапа эксперимента и анализ специальной литературы по интересующей нас проблеме позволили нам изучить и внести изменения в методику подготовки учащихся к сдаче нормативов ВФСК ГТО.
3. Изменения в методику были внесены для уменьшения монотонности тренировочных занятий бегунов, для снятия психологической нагрузки, поднятия эмоционального фона тренировки, тем самым

разнообразились тренировочные занятия, повысился уровень работоспособности и физической подготовленности.

4. После внедрения изменений в подготовительный процесс учащихся к сдаче нормативов ВФСК ГТО было повторно проведено тестирование с использованием того же диагностического инструментария.
5. Анализ полученных результатов позволил проследить положительные изменения показателей уровня развития физических качеств у испытуемых в контрольной и экспериментальной группе. Но в наибольшей степени улучшение произошло в экспериментальной группе, тренирующейся по модифицированной методике круговой тренировки с акцентом на упражнениях, способствующих успешной сдаче нормативов ВФСК ГТО.
6. Таким образом, результаты опытно-экспериментальной работы свидетельствуют об эффективности внедрения в процесс подготовки учащихся к сдаче нормативов ВФСК ГТО принципа круговой тренировки в процессе внеурочной деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного исследования разработана методика подготовки обучающихся к успешному выполнению и сдаче нормативов комплекса ГТО, в которой предусмотрена эффективная система и последовательность тестовых испытаний, основанная на оценке физической подготовленности учащихся – участников испытаний. Предполагается, что дальнейшие перспективы исследований в области

подготовки обучающихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО должны быть связаны с выполнением комплекса мер, направленных на обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников. Эффективность процесса подготовки к выполнению нормативных требований может быть достигнута при условии рационального подбора количественного и качественного состава тестов, в соответствии с индивидуальными возможностями каждого участника, на основе применения интегративного подхода к оценке его физической подготовленности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андрухаев, Х.М. О методе шкал регрессии оценки уровня физического развития детей [Текст] / Х.М. Андрухаев // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 4: Естественно-математические и технические науки. 2011. – № 4. – С. 13–20.

2. Анищенко, В.С. Физическая культура [Текст] / В.С. Анищенко. – М.: РУДН, 2000. – 262 с.
3. Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем [Текст] / П.К. Анохин. – М, 1975. – 200 с.
4. Антонов, О.В. Оценка и анализ физического развития детей и подростков [Текст] / О.В. Антонов, Е.В. Богачева, И.В. Антонова, А.А. Вельматова, А.Л. Кузьмина, Г.П. Филиппов, Е.В. Мурашев // СМЖ. – 2012. – № 4. – С. 20–24.
5. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология [Текст] / Г.Л. Апанасенко. – Рн/Д.: 2000. – 311 с.
6. Аристер, Н.И. Процедура подготовки и защиты диссертации [Текст] / Н.И. Аристер, Н.И. Загузов. – М.: Азот Икар, 1995. – 200 с.
7. Аулик, И.В. Как определить тренированность спортсмена [Текст] / И.В. Аулик. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 102 с.
8. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
9. Байковский, Ю.В. Факторы, определяющие экстремальность спортивной деятельности [Текст] / Ю.В. Байковский // Экстремальная деятельность человека. – 2016. – № 2 (39). – С. 55–59.
10. Бгажнокова, И.М. Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития [Текст] / И.М. Бгажнокова. – М.: Педагогика, 2007. – 247 с.
11. Безденежных, Г.А. Возрастные особенности развития основных видов движений и физических качеств у детей дошкольного возраста (в условиях направленного физического воспитания) [Текст] / Г.А. Безденежных,

О.Б. Завьялова // Проблемы современного образования. – 2012. – № 4. – С. 132–140.

12. Беляков, В.Н. Комплексная оценка физического состояния [Текст] / В.Н. Беляков, И.В. Попова, Е.М. Резцова // СМЖ. – 2012. – № 4. – С. 20–24.

13. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности [Текст] / Н.А. Бернштейн – М.: Медицина, 1966. – 276 с.

14. Белавенцева, Г.Н. ГТО – путь к силе, мужеству, здоровью [Текст] / Г.Н. Белавенцева. – М.: Книга, 1976. – 62 с.

15. Благуш, П.К. Теории тестирования двигательных способностей [Текст] / П.К. Благуш. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

16. Блеер, А.Н. Монография для работников системы общего и профессионального образования [Текст] / А.Н. Блеер, С.Д. Неверкович, А.А. Передельский, С.Л. Конилов, И.Б. Кормазева, Р.А. Султанова. – М., 2012. – 144 с.

17. Бобков, В.В. Оптимизация состава испытаний комплекса ГТО для обучающихся III ступени [Текст] / В.В. Бобков / Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2017. – Вып. 4. – С. 6–9.

18. Болотин, А.Э. Методические рекомендации для подготовки к сдаче нормативов по современному комплексу ГТО [Текст] / В.В. Бакаев, А.Э. Болотин // Учебно-методическое пособие. Изд-во Политехн. ун-та, 2014. – 98 с.

19. Болотин, А.Э. Организация подготовки к сдаче норм и требований современного комплекса ГТО [Текст] / С.С. Аганов, А.Э. Болотин, А.А. Бобрищев, Н.Н. Северин, Е.С. Иванова, А.П. Калинин // Учебное пособие. СПб.: Мин-во МЧС РФ, СПбУ ГПС МЧС РФ, 2015. – 175 с.

20. Бондаревский, Е.Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи: автореф. дис. [...] д-ра пед. наук: 13.00.04 / Бондаревский Ефим Яковлевич. – М., 1983. – 36 с.
21. Бунак, В.В. Антропология [Текст] / В.В. Бунак. – М.: МГУ, 1941. – 376 с.
22. Бутова, Д.А. Физиолого-антропологическая характеристика состояния здоровья подростков: автореф. дис. [...] д-ра мед. наук: 14.00.17, 14.00.02 / Бутова Ольга Алексеевна. – М., 1999. – 38 с.
23. Ваганова, И.Ю. Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в систему образования: к вопросу об изменении государственных образовательных стандартов [Текст] / И.Ю. Ваганова, А.Е. Терентьев // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 1. – С. 42 – 48.
24. Василькова, Т. А. Основы андрагогики: учеб. пособие [Текст] / Т. А. Василькова. М.: КНОРУС, 2013. – С. 98–100.
25. Виленский, М.Я. Физическая культура студента: учебник [Текст] / М.Я. Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич – М.: Гардарики, 2002. – 448 с.
26. Вовк С.И. Непрерывность спортивной тренировки и парадокс длительных перерывов [Текст] / С.И. Вовк // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 2. – С. 18–24.
27. Вовк С.И. Особенности долговременной динамики тренированности [Текст] / С.И. Вовк // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 2. – С. 28–31.
28. Волков, Н.И. Пульсовые критерии энергетической стоимости упражнения [Текст] / Н.И. Волков, О.И. Попов, А.Г. Самборский // Физиология человека. – 2003. – Т. 29. № 3. – С. 98 – 103.

29. Воронцов, И.М. Закономерности физического развития детей и методы его оценки [Текст] / И.М. Воронцов. – Л.: ЛПМИ, 1986.
30. Врублевский, Г.В. Гимнастика в системе подготовки и сдачи норм ВФСК ГТО [Текст] / Г.В. Врублевский, Н.В. Ярцева // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 9. – С. 26–28.
31. Годик, М.А. Спортивная метрология [Текст] / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
32. Губа, В.П. Особенности индивидуализации физической нагрузки [Текст] / В.П. Губа, Т.В. Никольская // Адаптивная физическая культура. – 2007. – № 1. – 64 с.
33. Данилкина, Ю.А. Комплекс ГТО [Текст] / Ю.А. Данилкина, И.С. Москаленко, А.В. Орехова // Символ науки. – 2015. – № 4. – С.22 – 28.
34. Днепров, С.А. Нормативы ВФСК ГТО как программа индивидуального физического развития россиян [Текст] / С.А. Днепров, М.П. Русинова // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 9. – С. 45–49.
35. Должиков, И.И. Комплекс ГТО в общеобразовательной школе [Текст] / И.И. Должиков, В.Л. Тульпо. – М.: Просвещение, 1978. № 2. – 96 с.
36. Доскин, В.А. Морфофункциональные константы детского организма. Справочник [Текст] / В.А. Доскин, Х. Келлер, Н.М. Мурасенко, Р.В. Тонкова-Ямпольская. – М.: Медицина, 1997. – 228 с.
37. Дунаев, К.С. Структура и содержание занятий по физической культуре школьников 7-8 лет для выполнения норм ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Текст] / К.С. Дунаев, А.М. Федосеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 8 (150). С. 29-32.
38. Егорычев А.О. Повышение эффективности физического воспитания студентов на основе оценки готовности к выполнению норм ГТО [Текст] /

А.О. Егорычев, С.П. Мещеряков // Культура физическая и здоровье. – 2018. - № 2 (66). – С. 37-40.

39. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. –264 с.

40. Журавлев, А.Н. Оптимизация двигательной активности учащихся общеобразовательных учреждений: дис. [...] канд. пед. наук: 13.00.04 Журавлев, Андрей Николаевич. – М., 2001. – 162 с.

41. Зациорский, В.М. Основы спортивной метрологии [Текст] / В.М. Зациорский. –М.: Физкультура и спорт, 1978. – 248 с.

42. Зациорский, В.М. Физические качества спортсменов [Текст] / В. М. Зациорский. – М.: Физическая культура и спорт, 1970. – 212 с.

43. Зюрин, Э.А. Отношение населения к физической культуре в рамках реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Текст] / Э.А. Зюрин, П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков // Устойчивое развитие России: вызовы, риски, стратегии: материалы XIX Международной научно-практической конференции Гуманитарного университета г. Екатеринбурга, 12-13 апреля 2016 года. Том 2. Екатеринбург, 2016. – № 2. – С. 530-535.

44. Иванков, Ч.Т. Теория, методика и практика физического воспитания: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта [Текст] / Ч.Т. Иванков, А.В. Сафошин, А.Я. Габбазова, С.Ч. Мухаметова. – М., 2014. – С. 78 – 82.

45. Иванов, В.С. Основы математической статистики: учеб. пособие для работников физ. культуры [Текст] / В.С. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 176 с.

46. Ильинич, В.И. Физическое воспитание [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Высшая школа, 1983. – 198 с.
47. Кабачков, В.А. Сравнительный анализ советского комплекса ГТО, ВФСК ГТО и физкультурно-спортивных комплексов зарубежных стран [Текст] / В.А. Кабачков, Э.А. Зюрин, М.Д. Осминин // Теория и практика физической культуры. - 2017. - № 2. - С. 52-56.
48. Карпман, В.Л. Исследование физической работоспособности у спортсменов [Текст] / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 228 с.
49. Кислицин, Ю.Л. Социально-биологические основы физической культуры [Текст] / Ю. Л. Кислицин, А. З. Пилиповский. – М.: ГУУ, 2003. – 198 с.
50. Коренберг, В. Б. Проблема физических и двигательных качеств [Текст] / В. Б. Коренберг // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 3. – С. 2 – 5.
51. Куликов, В.Г. Методические подходы к оценке состояния здоровья участников учебно-тренировочных процессов в рамках подготовки и сдачи норм ГТО [Текст] / В.Г. Куликов // Ученые записки университета Лесгафта. – 2015. – № 6 (124). – С. 110–113.
52. Курамшин, Ю.Ф. Комплекс ГТО в системе физического воспитания школьников: история создания и развития [Текст] / Ю.Ф. Курамшин, Р.М. Гадельшин // Теория и практика физического воспитания. – 2014. – № 7. – С. 9–12.
53. Ланда Б.Х. Методика оценки физического развития и физической подготовленности как часть системы оценки качества образования [Текст] / Б.Х. Ланда // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 5. – С. 54–58.

54. Леонтьева, М.С. Приоритетное применение метода круговой тренировки на занятиях по физическому воспитанию [Текст] / В.П. Губа, М.С. Леонтьева, С.А. Архипова и др. // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2017. - № 1. - С. 14 – 23.
55. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя [Текст] / В.И. Лях. – М.: АСТ, 1998. – 272 с.
56. Макарова, Н.В. Статистика в Excel: учеб. пособие для студ. [Текст] / Н.В. Макарова, В. Я. Трофимец. – М.: Финансы и статистика, 2002. – 368 с.
57. Матвеев, Л.П. Общие основы спортивной тренировки [Текст] / Л.П. Матвеев // Очерки по теории физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – С. 69–162.
58. Машковский, Е.В. Пара-ГТО-адаптация испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для лиц с функциональными, анатомическими особенностями и инвалидностью [Текст] / Е.В. Машковский, К.А. Предатко, А.У. Магомедова // Спортивная медицина: наука и практика. – 2016. – № 1 (22). – С. 112–121.
59. Москвин, В.А. Индивидуальные особенности контроля за действием в спорте [Текст] / В.А. Москвин, Н.В. Москвина, Н.С. Шумова, А.Г. Ковалевский // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 1. – С. 76–79.
60. Начинская, С. В. Спортивная метрология: учебное пособие [Текст] / С.В. Начинская. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 240 с.
61. Неверкович, С. Д. Педагогика физической культуры и спорта: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности [Текст] / С. Д. Неверкович. – М.: Физическая культура и спорт, 2006. – 328 с.

62. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности: учебник [Текст] / В.Г. Никитушкин. – М.: Советский спорт, 2013. – 316 с.
63. Никитушкина, Н. Н. Научно-методическая деятельность в физической культуре и спорте: учеб. Пособие [Текст] / Н.Н. Никитушкина. – Прометей, 2006. – 140 с.
64. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Текст] / В.Н. Платонов // М.: Советский спорт. – 2005. – 820 с.
65. Правдов, М. А. Модель взаимодействия дошкольных образовательных организаций и начальной школы по подготовке детей к сдаче норм комплекса ГТО первой ступени [Текст] / М.А. Правдов, Н.Н. Нежкина, И.В. Рябова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2015. – № 2 (120). – С. 119–125.
66. Руденко, Н.Н. Актуальность оценки физического развития детей [Текст]/ Н.Н. Руденко, И.Ю. Мельникова // ПМ. – 2009. – № 39. – С. 31–34.
67. Русинова М.П. Особенности внедрения норм ГТО в трудовых коллективах и образовательных учреждениях [Текст] / М.П. Русинова // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 2. – С. 22 – 24.
68. Стрижак А.П. Оценка готовности обучающихся образовательных учреждений к сдаче нормативов ВФСК ГТО [Текст] / А.П. Стрижак, В.В. Бобков // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 3(157) – 2018. – С. 42 – 45.
69. Терегулов, Ю.Э. Жесткость артериальной системы как фактор риска сердечно-сосудистых осложнений: методы оценки [Текст] / Ю.Э. Терегулов, А.Э. Терегулов // Практическая медицина. – 2011. – № 52. – 122 с.
70. Уваров, В.А. Методология научного обоснования содержания видов испытаний и нормативных требований I–XI ступеней Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/41/26430/>

71. Усков, В.А. Методология исследования психологической и педагогической деятельности в спорте: учебно-метод. Пособие [Текст] / В.А. Усков; Департамент образования г. Москвы, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования г. Москвы «Моск. гор. пед. ун-т» (ГОУ ВПО МГПУ); Пед. ин-т физ. культуры. – М.: МГПУ, 2010. – 191 с.

72. Федосеев, А. М. Двигательный режим значкистов «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Текст] / А. М. Федосеев, К. С. Дунаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта – 2017. - №10 (152). – С. 281-285.

73. Федосеев, А.М. Функциональное состояние современных школьников, сдающих нормы комплекса ГТО [Текст] / А.М. Федосеев // Наука и образование: новое время. – 2015. - №3. – С. 219-221.

74. Филимонова, С.И. ВФСК ГТО в пространстве физической культуры и спорта [Текст] / С.И. Филимонова, И.А. Сабирова, Т.С. Гришина, С.Н. Федоряченко // Теория и практика физической культуры. – 2017. - №4. – С. – 99-101.

75. Филимонова, С.И. Анализ реализации ВФСК ГТО и проекта новой редакции в разделе "стрелковая подготовка" [Текст] / С.И. Филимонова, И.А. Сабирова, Т.С. Гришина // Культура физическая и здоровье. – 2017. - № 1 (61). – С. – 56-59.

76. Филимонова, С.И. Результаты мониторинга готовности вузов к внедрению ВФСК ГТО [Текст] / С.И. Филимонова, И.И. Столов, Ю.Б. Филимонова // Спорт: экономика, право, управление. – 2015. - № 4. – С. – 35-38.

77. Чечельницкая, С.М. Методика отбора учащихся с ОВЗ для выполнения Комплекса ГТО [Текст] / С.М. Чечельницкая, В.В. Бобков // Культура физическая и здоровье. – 2017. – № 2 (62). – С. 79–83.
78. Чечельницкая, С.М. Двигательная активность как показатель культуры здоровья детей дошкольного и школьного возраста [Текст] / С.М. Чечельницкая, Н.Г. Михайлов // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 4: Естественно-математические и технические науки. – 2011. – № 12. – С. 133 – 135.
79. Чечельницкая, С.М. Расчеты интегральных показателей здоровья учащихся, готовящихся к сдаче норм ГТО [Текст] / С.М. Чечельницкая, В.В. Бобков, А.В. Воробьев // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Естественные науки. – 2016. – № 3 (23). – С. 93–106.
80. Шурыгина, В.В. Физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) с позиций формирования и укрепления здоровья школьников [Текст] / В.В. Шурыгина, А.И. Гильманшина, Д.Г. Чистякова // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 3. – 248 с.

