



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 БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Подготовка к сдаче норм ГТО обучающихся в малокомплектной школе

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование»
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура»
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:
68,89 % авторского текста

Выполнил:
студент группы ЗФ-514-106-5-2
Гарифулин Виктор Викторович

Работа *рекомендована* к защите
« 15 » _____ 2023
зав. кафедрой БЖ и МБД

Научный руководитель:
доктор медицинских наук, профессор
Камскова Юлиана Германовна



Челябинск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ И ТРЕБОВАНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»	7
1.1 Комплекс «Готов к труду и обороне»: история и современное состояние	7
1.2 Нормативно-правовая база Комплекса ГТО (положение о ВФСК, методические рекомендации по организации).....	13
1.3 Структура комплекса ГТО	16
1.4 Государственные требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов ВФСК ГТО (1-5 степени).....	21
1.5 Психолого-физиологические особенности школьников IV ступени.....	25
Выводы по первой главе.....	32
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ И ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО.....	34
2.1 Цели и задачи опытно-экспериментальной группы на начальном этапе	34
2.2 Реализация опытно-экспериментальной методики	37
2.3 Подготовленность школьников к выполнению норм и требований комплекса ГТО, мотивация и отношение к «физической культуре» по данным констатирующего эксперимента	39
2.4 Обоснование методики подготовки школьников в процессе реализации учебно-тренировочного процесса физической культуры	47
Выводы по второй главе	52
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	53
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	54

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время рост учебной нагрузки, значительное снижение двигательной активности школьников, снижение мотивации к посещению дополнительных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий приводит к ухудшению физической подготовленности учащихся, что ведет, по мнению специалистов в сфере физического воспитания, к ухудшению здоровья детей в целом. Развитие физической культуры и спорта служит важнейшим инструментом реализации стратегий социального развития страны, которые способствуют формированию здорового, гармоничного развитого общества, повышению качества жизни.

На сегодняшний день современный комплекс ГТО может стать новой основой системы физического воспитания школьников. В условиях динамичного развития общества особенно актуальным является то, как будет выстроен воспитательный процесс у детей школьного возраста. Большую роль в этом играет физическое развитие детей, основы которого закладываются на уроках физической культуры в школе. Разработанные комплексы физических упражнений, направленные на повышение уровня физического развития учащихся, должны стать основой для подготовки школьников к сдаче норм комплекса ГТО.

Развитие физкультуры и спорта в современном обществе является важным социальным фактором. Вовлеченность всех категорий населения, а особенно детей в массовые занятия физической культурой и спортом – это несомненное доказательство жизнеспособности и духовной силы государства.

ВФСК ГТО возрождается с целью, повышения эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма, и обеспечения преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Сегодня в обществе заметен позитивный отклик на возрождение комплекса ГТО. На 1 октября 2022 года Челябинская область занимает 11 место в рейтинге регионов, зарегистрировались 554346 человек, а 243551 тысячи уже получили знаки отличия. Комплекс уже прошел апробацию среди учащихся общеобразовательных организаций и подрастающее поколение принимает активное участие в выполнении его испытаний.

Всесторонность физического развития – основной закон современной системы физического воспитания. Всесторонность физической подготовки – одно из главных условий, которое содействует укреплению здоровья подрастающего поколения.

Актуальные проблемы внедрения ГТО в систему образования изучали такие ученые, как Е.Е. Ачкасов, П.А. Виноградов, М.А. Волчкова, А.Д. Мальченко, В.В. Семянникова, В.А. Уваров, Г.В. Руденко.

Физическая культура не только сохраняет здоровье и трудоспособность школьников, предохраняет их от заболеваний, делает интересным и содержательным их досуг, но и влияет на повышение производительности учебного процесса и тем самым на эффективность системы образования в целом. Физически подготовленный ученик лучше учится, меньше утомляется, реже болеет.

Цель исследования: разработать и апробировать методику подготовки школьников к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне» в малокомплектной школе.

Объект исследования – физического воспитания школьников IV ступени.

Предмет исследования – методика подготовки школьников к выполнению норм и требований комплекса ГТО в процессе реализации учебно-тренировочного процесса физической культуры.

Гипотеза исследования – задача подготовки школьников к выполнению норм и требований комплекса ГТО станет эффективной, если будут:

1. Изучены особенности физической подготовленности, мотивацию и отношение школьников к физической культуре и комплексу ГТО;

2. Подобраны основные средства (физические упражнения), определить их дозировку, формы и методы подготовки школьников к выполнению норм и требований комплекса норм ГТО;

3. Обоснованы средства подготовки школьников к выполнению норм и требований комплекса ГТО в процессе реализации комплексного подхода по предмету «физическая культура».

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические основы физической подготовки школьников к выполнению норм и требований комплекса ГТО;

2. Выявить уровень физической подготовленности, мотивацию и отношение школьников, к выполнению норм и требований комплекса ГТО;

3. Разработать методику подготовки школьников к выполнению норм и требований комплекса ГТО.

4. Внедрить разработанную методику в учебно-воспитательный процесс предмета «физическая культура».

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных данных, опрос, тестирование, наблюдение, педагогический эксперимент.

Опытно-экспериментальная база исследования. Исследование проводилось на базе МОУ «ООШ №15 имени Г.А. Труша» Копейского городского округа, были определены две группы. Количество мальчиков составило по 18 человек, количество девочек по 14 человек, как в контрольной, так и в экспериментальной группе.

Этапы выполнения работы

Первый этап – поисковый (январь 2022 г. – май 2022 г.) на этом этапе был проведен констатирующий эксперимент, в рамках которого мы

изучали физическую подготовку школьников по требованиям норм комплекса ГТО, мотивацию и отношение учащихся к комплексу ГТО. Также он был посвящен анализу и обобщению информационных источников научно-методического характера и предусматривал выявление проблемы, а также выбор эффективных средств и методов организации и проведения экспериментального исследования.

Второй этап – основной (с сентября 2022 г. по декабрь 2022 г.) на данном этапе был проведен педагогический эксперимент. Эксперимент проходил на базе МОУ «ООШ №15 имени Г.А. Труша» Копейского городского округа. Общее количество обучающихся в школе 99 человек.

Третий этап – заключительный (январь – март 2023 г.) обобщение результатов, написание обобщения, выводов, практических рекомендаций выпускной квалификационной работы.

Структура выпускной квалификационной работы. Выпускная квалификационная работа состоит из следующих структурных элементов: введения, двух глав, выводов после глав, заключения и списка использованных источников. Результаты исследования представлены в 11 рисунках. Список используемых источников содержит 61 наименование.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ И ТРЕБОВАНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

1.1 Комплекс «Готов к труду и обороне»: история и современное состояние

История комплекса ГТО началась, когда после победы Великого октября. В Советской России наблюдался расцвет услуг физической культуры спорта. Развитие всех сфер жизни, в том числе физической культуры и спорта, в СССР определялось централизованно – на уровне государства.

Двигательная активность – естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие. Она является неотъемлемой частью образа жизни и поведения человека, зависит от организации физического воспитания, морфофункциональных особенностей, типа нервной системы, количества свободного времени, мотивации к занятиям, доступности спортивных сооружений и мест отдыха людей.

Правильная нагрузка необходима для обеспечения нормальной жизнедеятельности. Когда мышцы включаются в работу, организм начинает выделять эндорфины. Гормоны счастья снимают нервное напряжение и повышают тонус. В результате отрицательные эмоции исчезают, а уровень работоспособности, напротив, взлетает. Когда скелетные мышцы включаются в работу, происходит активация окислительно-восстановительных процессов, все органы и системы человека «просыпаются» и включаются в деятельность. Поддержание организма в тонусе необходимо для сохранения здоровья.

Двигательная активность не дает развиваться старческой атрофии мышц. Как человек становится немощным, замечал каждый, кому приходилось соблюдать долгий строгий постельный режим. После 10 дней лежания очень трудно выходить на прежний уровень работоспособности, т. к. сила сердечных сокращений уменьшается, что приводит к голоданию всего организма, расстройству обменных процессов и т. д. Результатом становится общая слабость, в том числе и мышечная.

При регулярной физической активности повышается иммунитет, в результате снижается риск заболевания раком. Регулярно выполняемые физические нагрузки вырабатывают в организме "гормоны радости" — эндорфины, что положительно влияет на настроение и сосудистый тонус. Активный образ жизни в молодом возрасте ведёт к увеличению минеральных веществ в организме. Это способствует предотвращению остеопороза в более пожилом возрасте (остеопороз — потеря костной тканью кальция). Физическая активность замедляет старение и прибавляет в среднем 6-9 лет жизни.

У пожилых людей, регулярно занимающихся спортом, органы работают лучше и соответствуют возрастным нормам людей, которые на 5-7 лет моложе.

Двигательная активность школьников стимулирует не только физическое, но и умственное развитие. Дети, которые с малых лет лишены физической нагрузки, вырастают болезненными и слабыми.

Благодаря мышечной работе, снимается напряжение отдельных органов и систем. Улучшается процесс газообмена, кровь циркулирует по сосудам быстрее, а сердце работает эффективно. Двигательная активность успокаивает нервную систему, что повышает работоспособность человека.

Люди, ведущие активный образ жизни, живут дольше и меньше болеют. В старости их обходят стороной многие заболевания, например,

атеросклероз, ишемия или гипертония. Да и само тело дряхлеть начинает гораздо позже.

Объем двигательной активности человека и потребность организма в ней индивидуальны и зависят от многих факторов: возраста, пола, конституции, уровня физической подготовленности, образа жизни, условий труда и быта, географических и климатических условий и т. д. Для каждого индивидуума возможен определенный диапазон уровня двигательной активности, необходимого для нормального развития и функционирования организма, сохранения здоровья. Этот диапазон ограничивает минимальный, максимальный и оптимальный уровни вида двигательной активности.

Минимальный уровень позволяет поддерживать нормальное функциональное состояние организма. При оптимальном достигается наиболее высокий уровень функциональных возможностей и жизнедеятельности организма; максимальные границы отделяют чрезмерные нагрузки, которые могут привести к переутомлению, перетренировке, резкому снижению работоспособности.

Что касается движения, то люди, по-видимому, никогда еще широко не пытались полностью использовать те огромные возможности, которые предоставляет в этом отношении природа только что родившемуся человеку.

В настоящее время имеется много данных о положительном влиянии физической культуры на умственную работоспособность человека. Спорт и физическая культура- источник силы для деятельности головного мозга. После умеренной физической работы вследствие, некоторого повышения кровяного давления и увеличения притока проприоцептивных импульсов от двигательного аппарата в кору полушарий, повышаются возбудимость и работоспособность мозга.

Известен факт, что у современных детей и подростков кардинально сменились досуговые интересы и внешкольные приоритеты, несущие

ответственность за максимальное снижение двигательной активности. В этой связи основным способом поддержания здоровья и хорошего самочувствия остаются школьные уроки физкультуры. Несомненным плюсом занятий физкультурой в школе является то, что при хорошей погоде все занятия проводятся на улице с использованием нетрадиционных для обычных уроков видов (катание на лыжах), игровой деятельности (лапта, городки, народные подвижные игры). И это становится особенно привлекательным для учащихся. Таким образом, задача школы - сохранить и укрепить здоровье детей с помощью физических нагрузок, соответствующим возрасту и конституции, привить культуру сознательного и грамотного отношения к своему здоровью.

Так в 1931 году создается всесоюзный спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Этот комплекс стал основой предоставления услуг в сфере физической культуры и спорта в России, усилив тягу молодёжи к спорту.

ГТО – это программа физкультурной подготовки населения в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях, основанная на государственной системе патриотического воспитания населения и действовавшая в СССР с 1931 по 1991 год [14, с 15].

Повышение внимания к социальным вопросам, в том числе пропаганда здорового образа жизни среди населения, началась в 1920-е гг. Первые лица государства в своих выступлениях и интервью неоднократно поднимали вопросы о пользе спорта. Так, В. И. Ленин говорил: «Молодёжи особенно нужны: жизнерадостность и бодрость. Здоровый спорт – гимнастика, плавание, экскурсии, физические упражнения всякого рода – разносторонность духовных интересов, учение, разбор, исследование и все это по возможности совместно...». К занятиям спортом так же призывал и известный партийный деятель, председатель ВЦИК М. И. Калинин: «Массовое развитие в народе физкультуры и спорта исключительно полезно, ибо оно дисциплинирует людей, укрепляет их

здоровье, стимулирует жизнедеятельность и инициативу, приучает к совместным действиям...» [14, с 33].

Введённый в 1931 г. комплекс ГТО состоял из 15 нормативов по различным видам физических упражнений, включавших бег, прыжки, метание, плавание, лыжи и др. Для того чтобы получить значок, также было необходимо знать основы военного дела и советской системы физического воспитания в СССР [15].

Внедрением комплекса ГТО государство пыталось соединить физкультурное движение с решением производственных задач и укреплением обороноспособности страны, конкретизировать задачи улучшения физкультурно-массовой работы и привлечь внимание молодежи и всех слоев населения к совершенствованию своей физической подготовки.

Конец 1930-х гг. характеризуется уклоном всего физкультурного движения в сторону оборонно-массовой работы, развития прикладных и военно-технических видов спорта [42, с. 22].

Анализ многочисленных архивных материалов рассматриваемого периода позволяет сделать вывод о высокой степени вовлеченности учащейся молодёжи в военно-физкультурную подготовку. Были достигнуты достаточно высокие показатели в области занятий физической культурой и спортом.

На основе комплекса ГТО в секциях и ДЮСШ закладывался прочный фундамент мастерства юных спортсменов. В вузах вся работа по физическому воспитанию и спорту со студентами, строилась по единым программам, разработанным на основе комплекса ГТО и Единой Всесоюзной спортивной классификации [27, с. 18].

Учебно-тренировочная работа велась так же в спортивных школах. В 1976 году работало 5,4 тыс. детско-юношеских спортивных и спортивно-технических школ (свыше 1,8 млн. чел.), около 100 школ высшего спортивного мастерства (около 35 тыс. чел).

Постепенно популярность ГТО стала снижаться. Изменения одних элементов не всегда гармонируют с другими, противоречивость – временное состояние, которое должно, так или иначе, разрешиться [14, с. 5].

Именно политическая ситуация в стране привела к спаду и комплекса ГТО в том числе. Так в 1988 году число норм сократилось до трёх, а возрастные категории укладывались в диапазон от 10 до 27 лет. С 1992 года система прекратила своё полное существование в стране.

На сегодняшний день комплекс ГТО претерпевает второе рождение в рамках федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации».

Президент Российской Федерации подписал Указ № 1721, в котором указано, что в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, ввести в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программную и нормативную основу физического воспитания населения [54]. «При этом было решено сохранить старое название – «Готов к труду и обороне!» как дань традициям нашей национальной истории».

Возрождение комплекса ГТО предоставляет специалистам сферы физической культуры и спорта возможность решать задачи по формированию положительного интереса и мотивации к систематическим занятиям разных социально-демографических групп населения, обеспечивать психофизическую готовность к выполнению социальных функций.

За последние годы повысилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации. В первую очередь это связано с улучшением материально-технической, нормативно-

правовой, организационной, научно-образовательной и пропагандистской баз физкультурно-спортивного движения.

Многие специалисты пришли к мнению, что для эффективной реализации комплекса ГТО необходима организация сотрудничества государственных структур и общественности, представителей образовательных и спортивных учреждений [46, с 93]. «В процессе внедрения ВФСК ГТО необходимо использовать существующие управленческие принципы, среди которых первоочередным должен стать принцип добровольности» [46, с.95].

Во многих трудах говорится, что всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) можно применять не только для подростков, молодёжи и более старших возрастных групп. Так, например, комплекс ГТО формирует у школьников мотивацию к занятиям физической культурой; помогает приобретать навыки новых двигательных действий; меняет ценностные ориентации; обогащает духовный мир, повышает жизненный тонус, физическое и психическое здоровье, следовательно, открывает возможности позитивного изменения биологического и социального статуса. Все это означает, что ГТО охватывает большое количество возрастных групп.

1.2 Нормативно-правовая база Комплекса ГТО (положение о ВФСК, методические рекомендации по организации)

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне».

Для начала рассмотрим положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труд и обороне».

Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 было принято положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В положении изложены цели и задачи ГТО, а также его содержание и структура. Населению страны было изложено, какими навыками и умениями они должны обладать как с физической, так и умственной стороны, т.е. подготовка населения к сдаче норм и требований ГТО. В положении указано, чем будут награждаться отличившиеся, которые успешно сдали все предложенные нормативы. Не могу не отметить, что правительство в этом положении указала, каким образом будет внедряться и реализовываться комплекс ГТО, т.е. организация этого процесса [11] (приложение 1).

Также в Нормативно-правовой базе указаны Методические рекомендации по выполнению испытаний (тестов).

Выполнение нормативов Комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения норм Комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Кроме того, организаторы соревнований перед тестированием должны провести общую разминку участников.

Наиболее эффективным является следующий порядок тестирования физической подготовленности населения:

1. Бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени Комплекса.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега.

3. Тестирование в силовых упражнениях:

- подтягивание из вися лежа на низкой перекладине и из вися на высокой перекладине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- рывок гири;
- поднятие туловища из положения лежа на спине.

Для тестирования в силовых упражнениях рекомендуется привлечь бригады судей: старший судья бригады (устанавливает единые требования к судейству на всех снарядах, подает общие команды, ведет хронометраж и протоколирует результаты) и по одному судье на каждом снаряде (контролируют технику выполнения упражнения, ведут подсчет правильно выполненных движений, указывают на ошибки).

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу рекомендуется проводить с применением контактных платформ, что обеспечивает более высокую объективность измерения.

Тестирование по скоростно-силовым видам и силовым упражнениям может выполняться в один или два дня в зависимости от количества участников.

4. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км проводится в один день. До соревнований в беге на 1; 1,5; 2; 3 км можно организовать тестирование по одному-двум наименее энергозатратным испытаниям (тестам), однако лучше ограничиться только бегом.

5. Тестирование умения плавать проводится, как правило, после предварительного обучения и тренировок. На поворотах выставляются судьи-контролеры, фиксирующие касание бортика во время выполнения поворота, а также нарушения правил (хождение по дну, держание за разделительные дорожки). Результат каждого участника фиксируется и заносится в протокол.

6. В зимний период целесообразно организовать соревнования по выполнению силовых упражнений, рывку гири и бегу на лыжах.

Соревнования рекомендуется проводить в два дня с интервалом отдыха в несколько дней[8].

Таким образом, правительство страны в положении о ВФСК ГТО изложила содержание и структуру комплекса, а также, какими умениями и навыками должен обладать гражданин РФ, чтобы успешно выполнить нормы и требования ГТО. А к ним уже предложены рекомендации, в которых указано как лучше пройти тестирование максимально успешно для испытуемого.

1.3 Структура комплекса ГТО

Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Приказом Министерства спорта РФ от 11 июня 2014 года № 471 утверждены новые государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении новых нормативов ВФСК ГТО. В него включены нормативы для 11 возрастных групп населения страны, охватывающих возраст от 6 до пожилого возраста без ограничений [5, с. 12].

Все 11 категорий представлены ниже:

I ступень: 1 – 2 классы (6 – 8 лет);

II ступень: 3 – 4 классы (9 – 10 лет);

III ступень: 5 – 6 классы (11 – 12 лет);

IV ступень: 7 – 9 классы (13 – 15 лет);

V ступень: 10 – 11 классы, среднее профессиональное образование (16 – 17 лет);

VI ступень: 18 – 29 лет;

VII ступень: 30 – 39 лет;

VIII ступень: 40 – 49 лет;

IX ступень: 50 – 59 лет;

X ступень: 60 – 69 лет;

XI ступень: 70 лет и старше

1 ступень охватывает детей дошкольного возраста и школьников 1-2 классов. Из девяти тестов 6 обязательных и 3 по выбору, из них 3 многовариантных. Для получения бронзового, серебряного или золотого знака ГТО мальчики и девочки должны выполнить нормативы соответственно четырех, пяти или шести тестов, при этом выполненные нормативы должны содержать тесты на силу (подтягивание на перекладине, выжимание из положения лежа на полу, прыжок в длину), быстроту (бег на 30 метров, челночный бег 3x10 метров, бег на лыжах с фиксированием нормативного времени), гибкость (наклоны вперед) и выносливость (смешанное передвижение на 1 км, бег на лыжах на 2 км, кросс на 1 км).

2 ступень предназначена мальчикам и девочкам 9-10 летнего возраста (школьникам 3-4 класса). На данной ступени дети (мальчики и девочки) для сдачи нормативов бронзового, серебряного или золотого знака должны из девяти предлагаемых тестов выполнить соответственно пять, шесть или семь тестов.

3 ступень ГТО рекомендуется мальчикам и девочкам 11-12 лет (школьникам 5-6 классов). На этой ступени сохраняется игровое упражнение (метание мяча), к которому добавляется туристский поход, и продолжается наращивание интенсивности упражнений и продолжительности рекомендованного двигательного режима. На этой ступени появляются тесты на стрельбу из пневматической винтовки, т.е. уделяется внимание началу подготовки не только к труду, но и к обороне.

4 ступень охватывает возраст 13-15 лет, когда полностью оканчиваются две фазы полового созревания, мальчики и девочки становятся юношами и девушками. Интенсивность упражнений в этой ступени учитывает два противоположных фактора: уменьшаются затраты энергии на процессы роста, но половое созревание возбуждает психическую неустойчивость. Поэтому интенсивность упражнений, по

сравнению с детскими этапами, наращивается, но исключается давление на психику в период тренировки и сдачи тестов. Сохраняются игровые и увлекательные виды упражнений (метание мяча, туристский поход). Количество необходимых для получения бронзового, серебряного и золотого знаков тестов возрастает соответственно до шести, семи и восьми штук из одиннадцати обязательных и по выбору.

5 ступень ГТО разработана для возраста юношей и девушек 16-17 лет (старший школьный возраст), характеризующийся окончанием третьего этапа полового созревания, уравниванием психики, совершенствованием центральной нервной системы, сокращением затрат энергии на процессы роста. Особенности 5 ступени позволяют повысить интенсивность всех видов упражнений, заменить игровой вид упражнений (метание мяча) силовым (метание снаряда), но окончание полового созревания сопровождается явлением юношеской гипертонии, что повлекло сокращение продолжительности двигательного режима и сохранение на уровне 4 ступени требуемого для сдачи нормативов количества тестов

Рассмотрев особенности каждой из 5 ступеней, куда входят учащиеся с 1 по 11 классы, мы предлагаем изучить части комплекса ГТО. Итак, комплекс состоит из следующих частей

первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса;

вторая часть (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Нормативно-тестирующая часть комплекса состоит из трех основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму [12].

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

- виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;
- нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации (приложение 2).

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс, подразделяются на обязательные и по выбору.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со степенями:

- испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития выносливости;
- испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
- испытания (тесты) на развитие гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со степенями:

- испытания (тесты) на развитие координационных способностей;
- испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов

испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса. Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется по выбору.

Виды испытаний (тесты) и нормативы Комплекса, государственные требования к ним, требования к оценке знаний и умений, а также порядок организации и проведения тестирования всех групп населения утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение

умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Итак, можно сделать вывод, что населению страны представлены 11 ступеней комплекса ГТО. В каждой из этой ступени соответствует определённому возрасту тестируемого. Он должен пройти как тесты и нормативные требования, так и показать свои знания и умения в области физической культуры.

1.4 Государственные требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов ВФСК ГТО (1-5 степени)

По мере развития ребенка школьного возраста происходит, как и все в природе, два противоречивых и взаимосвязанных процесса: создание (ассимиляция) и разрушение (диссимиляция).

Двигательная активность активизирует скелетные мышцы, обмен веществ и работоспособность организма ребенка. Гипокинезия (недостаточная двигательная активность) приводит к недостатку энергии, необходимой для процесса ассимиляции организма. Поэтому физические упражнения, повышающие двигательную активность, крайне необходимы на всех этапах школьного возраста.

Все виды двигательной активности и почти все тесты нормативов ГТО предусматривают повышение двигательной активности.

Для школьников старших классов усвоение новых физических упражнений имеет практическое значение для подготовки грядущего перехода к военной службе, спортивной или трудовой деятельности, т.к. тренировка в усвоении определенных движений при выполнении физических упражнений приучает школьника автоматически управлять мышцами для выполнения движений, необходимых в процессе производства или какого-либо вида спорта [9; 10].

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы

физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения Указом Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 года был возрождён Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Указ о старте этого проекта подписан, при этом решено сохранить и старое название «Готов к труду и обороне» как дань традициям нашей национальной истории». В 2014 году утверждено 24 нормативно-правовых акта: два Указа Президента Российской Федерации; 4 акта Правительства Российской Федерации; 12 приказов Министерства спорта Российской Федерации; 5 приказов других министерств и ведомств Российской Федерации. Основные нормативные документы, регламентирующие деятельность ВФСК ГТО представлены в приложении 1. Правительством Российской Федерации утверждены Положение и федеральный план по поэтапному внедрению Комплекса ГТО. В Положении отмечается, что Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля;
- г) учет региональных особенностей и национальных традиций.

а) Принцип добровольности предполагает реализацию мотивирующих факторов:

1. Поступающие на обучение по образовательным программам высшего образования вправе представлять сведения о своих индивидуальных достижениях в области физической культуры и спорта, наличии знаков отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, которые учитываются образовательными организациями при приеме на основании порядка учета индивидуальных достижений, установленных правилами, утверждаемыми образовательными организациями самостоятельно.

2. Работодатель вправе поощрять в установленном порядке лиц, выполнивших нормативы на соответствующий знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Так, обучающимся, имеющим золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, может быть назначена повышенная государственная академическая стипендия в порядке, установленном Министерством образования и науки Российской Федерации.

3. Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов учитываются в образовательных программах образовательных организаций по предмету (дисциплине) «Физическая культура». Например, в Белгородском государственном национальном исследовательском университете разработана балльно-рейтинговая система оценки подготовленности студентов по дисциплине «Физическая культура». Баллы для зачета можно получить не только за посещение лекций, практических занятий и сдачу контрольных нормативов, но и за другие формы работы, в том числе сдачу норм ВФСК ГТО. Студенты, сдавшие нормативы комплекса на золотой и серебряный знак, получают зачет «автоматом», на бронзовый – 20 баллов. Другие способы повышения мотивации:

- торжественное вручение знаков ГТО;

- установление Досок Почета Комплекса «ГТО» в учреждениях, организациях и муниципалитетах;
- включение выполнения норм комплекса ГТО на золотой знак отличия как критерия в Положении о региональном конкурсе на присуждении премии талантливой молодежи;
- проведение областного конкурса на лучшую организацию работы по внедрению комплекса ГТО среди муниципальных образований, образовательных организаций и трудовых коллективов;
- скидки на посещение спортивных сооружений для значкистов ГТО;
- дисконтные карты торговых сетей для значкистов ГТО;
- премиальные выплаты по итогам сдачи нормативов Комплекса ГТО.

б) Лица, имеющие одно из спортивных званий или спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

в) К выполнению нормативов допускаются лица, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов медицинского осмотра, проведенного в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Министерством здравоохранения Российской Федерации. На муниципальном уровне медицинское сопровождение сдачи Комплекса ГТО обучающимися общеобразовательных организаций области осуществляется силами специалистов подведомственных медицинских организаций.

г) Субъекты Российской Федерации вправе по своему усмотрению дополнительно включить во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс на региональном уровне 2 вида испытаний (тестов),

в том числе по национальным, военно-прикладным видам спорта (дисциплинам), а также по наиболее популярным в молодежной среде видам спорта. Государственные требования к уровню подготовленности населения при выполнении нормативов ВФ СК ГТО: Структура В Ф С К ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации (далее – возрастные группы) установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Виды испытаний (тесты). Преемственность и динамика испытаний в зависимости от ступени. Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений (приложение 2).

1.5 Психолого-физиологические особенности школьников IV ступени

Физическое развитие – один из ведущих показателей состояния здоровья подрастающего поколения. По мере развития ребенка школьного возраста происходит, как и все в природе, два противоречивых и взаимосвязанных процесса: создание (ассимиляция) и разрушение (диссимиляция).

Двигательная активность активизирует скелетные мышцы, обмен веществ и работоспособность организма ребенка. Гипокинезия (недостаточная двигательная активность) приводит к недостатку энергии, необходимой для процесса ассимиляции организма. Поэтому физические

упражнения, повышающие двигательную активность, крайне необходимы на всех этапах школьного возраста.

Все виды двигательной активности и почти все тесты нормативов ГТО предусматривают повышение двигательной активности.

IV ступень охватывает возраст 13-15 лет, когда полностью оканчиваются 2 фазы полового созревания (пре пубертация и пубертация), мальчики и девочки становятся юношами и девушками. Интенсивность упражнений в этой ступени учитывает два противоположных фактора: уменьшаются затраты энергии на процессы роста, но половое созревание возбуждает психическую неустойчивость. Поэтому интенсивность упражнений, продолжительность рекомендованного двигательного режима, по сравнению с детскими этапами, наращивается, но исключается давление на психику в период тренировки и сдачи тестов. Сохраняются игровые и увлекательные виды упражнений (метание мяча, туристский поход).

Успешность выполнения каждым школьником нормативов, которые определены Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», во многом зависит от правильного подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определённые (требуемые) мышечные группы и системы организма, а также от методики проведения внеурочных форм занятий (физкультурно-спортивные занятия во внеурочное время в группах продлённого дня, группах общей физической подготовки, учебно-тренировочных секциях по видам спорта, во время систематических самостоятельных занятий). Эффективность целенаправленной подготовки обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО во многом зависит от содержания и методики построения уроков с образовательно-тренировочной направленностью. Образовательно-тренировочные уроки по своим задачам и направленности

учебного материала могут быть целевыми, комплексными и контрольными. Целевые (однонаправленные) уроки предусматривают преимущественно решение одной педагогической задачи, включают один двигательный компонент физической подготовки. Время основной части занятия отводится на выполнение одного вида испытаний программы комплекса «Готов к труду и обороне», например: кроссовый бег, и т. п. Комплексные уроки предусматривают решение нескольких педагогических задач, включают 2 – 3 и более двигательных компонента программы комплекса ГТО в различных сочетаниях, например: бег на короткие дистанции (отрезки от 30 до 100 м), прыжки в длину с разбега, силовые упражнения с гантелями, набивными мячами, гирями. Занятия заканчиваются медленным бегом 3 – 5 мин, переходящим в ходьбу, с последующим выполнением дыхательных упражнений и упражнений на расслабление мышц. Это позволяет ускорить восстановительные процессы в организме. Физические упражнения следует распределять на занятиях так, чтобы они оказывали разностороннее воздействие на физическое развитие и физические качества занимающихся, способствовали формированию прикладных двигательных умений и навыков. В первую половину основной части занятия обычно включают упражнения на овладение техникой (или элементом техники) двигательных действий, развитие быстроты движений и взрывной силы. Во вторую половину занятия включают упражнения для развития выносливости. Продолжительность одного занятия 45 – 90 мин. Контрольные занятия проводятся с целью контроля за уровнем технической и физической подготовленности учащихся и выявления степени их готовности выполнить соответствующий норматив того или иного тестового испытания комплекса ГТО.

Теория физической культуры исходит из основных положений теории культуры и опирается на ее понятия. В то же время она имеет специальные термины и понятия, которые показывают сущность, цели,

задачи, содержание, а также средства, методы и руководящие принципы. Главным и наиболее общим является понятие «физическая культура». Как вид культуры она представляет собой обширную область творческой деятельности по созданию физической готовности людей к жизни (укрепление здоровья, развитие физических способностей и двигательных навыков). В личном плане физическая культура - мера и способ всестороннего физического развития человека.

Таким образом, физическая культура - это вид культуры, который представляет собой определенный процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей.

Физическая культура и спорт оказывают благоприятное воздействие на человека только при правильном, разумном их применении. При выборе средств физической культуры для самостоятельных занятий следует учитывать особенности своего образа жизни и начальной физической подготовки. Приступая к занятиям, необходимо, прежде всего определить их цель. Для одних целью станет оздоровление организма и поддержание на определенном уровне своего физического здоровья, а для других – повышение общефизической подготовленности и сдачи норм комплекса ГТО.

В структуру физической культуры входят такие компоненты, как физическое образование, спорт, физическая рекреация (отдых) и двигательная реабилитация (восстановление). Они полностью удовлетворяют все потребности общества и личности в физической подготовке.

Физическое образование - педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений, а также на развитие физических способностей человека. Как и образование в целом, оно является общей и вечной категорией жизни личности и общества. Его конкретное содержание и направленность определяются потребностями

общества в физически подготовленных людях и реализуются в образовательной деятельности.

Спорт-игровая соревновательная деятельность и подготовка к ней; основан на использовании физических упражнений и направлен на достижение результатов, раскрытие резервных возможностей и выявление предельных уровней организма человека в двигательной активности.

Двигательная реабилитация (восстановление)- целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий. Процесс осуществляется комплексно под воздействием специально подобранных физических упражнений, массажа, водных и физиотерапевтических процедур и некоторых других средств. Это восстановительная деятельность.

Физическое развитие-процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий (пищи, труда, быта) либо целенаправленного использования специальных физических упражнений. Физическое развитие - это также и результат воздействия указанных средств и процессов, который можно измерить в любой момент времени (размеры тела и его частей, показатели различных качеств, функциональные возможности органов и систем организма).

Физическая рекреация- использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключение с обычных видов деятельности на другие. Она составляет основное содержание массовых форм физической культуры и представляет собой рекреативную деятельность.

Физические упражнения- движения или действия, используемые для развития физических качеств, внутренних органов и систем двигательных навыков. Это средство физического совершенствования, изменения

человека, его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности. Это также и метод физического развития человека. Физические упражнения являются основным средством всех видов физической культуры.

Физическая подготовка- это вид физического воспитания: развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности. Она может определяться и как вид общей подготовки специалиста (профессионала) или спортсмена (например, физическая подготовка гимнаста).

Оздоровительная физическая культура – это часть физической культуры, которая имеет четкую направленность и конкретное содержание, что позволяет установить цель, определить задачи и сформулировать основные понятия.

Анализ полученных данных позволяет выявить эффективность применяемых в учебно-тренировочном процессе средств, методов, физических нагрузок, что даёт возможность при необходимости оперативно вносить необходимые коррективы в занятия. Подготовка к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО приносит кумулятивный эффект (суммирование, наслаивание результатов предыдущих занятий на каждое последующее), если заниматься физическими упражнениями не менее трёх раз в неделю.

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

Для более эффективной подготовки обучающихся к выполнению норм комплекса ГТО целесообразно разработать задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями, которые можно оформить в виде карточек. Задания выполняются в домашних условиях, на открытых дворовых спортивных сооружениях по месту жительства, на пришкольной площадке, в лесопарковой зоне. Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями по программе комплекса ГТО – повышение функционального состояния организма и уровня физической подготовленности. В содержание индивидуальных самостоятельных занятий входят доступные для выполнения в домашних условиях упражнения обще-подготовительной направленности (в положении стоя, сидя, лёжа) и упражнения для развития и поддержания на достигнутом уровне физических качеств. Для развития силовых способностей следует применять гантели разного веса, эспандеры, а также съёмную перекладину в проёме двери квартиры (или дверной турник). В процессе занятий необходимо постепенно увеличивать объём и интенсивность физических нагрузок, правильно чередовать нагрузки и отдых между упражнениями с учётом индивидуального уровня тренированности и переносимости нагрузки.

Физические упражнения не принесут желаемого эффекта, если нагрузка недостаточна. Следует уделять особое внимание развитию тех двигательных способностей, которые заметно уступают нормативным требованиям комплекса ГТО. Если после занятия чувствуется усталость, то на следующих занятиях нагрузку надо снизить. При недомогании или переутомлении следует временно прекратить занятия, посоветоваться с учителем физической культуры.

Выводы по первой главе

Всесторонность физического развития – основной закон современной системы физического воспитания. Всесторонность физической подготовки – одно из главных условий, которое содействует укреплению здоровья подрастающего поколения.

Физическая культура не только сохраняет здоровье и трудоспособность школьников, предохраняет их от заболеваний, делает интересным и содержательным их досуг, но и влияет на повышение производительности учебного процесса и тем самым на эффективность системы образования в целом. Физически подготовленный ученик лучше учится, меньше утомляется, реже болеет.

В 1 главе мы познакомились с историей создания и развития комплекса ГТО в Российской Федерации, узнали о нормативно-правовой базе Комплекса ГТО.

Также описали Структуру и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Весь комплекс состоит из 11 ступеней, каждая из которых ориентирована на определенную возрастную группу. Школьный возраст охватывает ступни с 1 по 5.

Рассмотрели анатомические и психические особенности обучающихся школьного возраста. Определили основные принципы подготовки школьников к выполнению нормативов комплекса ГТО:

- регулярность и систематичность учебно-тренировочных занятий;
- доступность и индивидуализация в выборе физических упражнений и нагрузок с учётом анатомо-физиологических особенностей детей (продолжительность и скорость выполнения упражнений, количество повторений упражнений, продолжительность интервалов отдыха, вес отягощений и т. д.);

– непрерывность и постепенность повышения физических нагрузок.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ И ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО

2.1 Цели и задачи опытно-экспериментальной группы на начальном этапе

Физические упражнения и двигательная активность являются неотъемлемой частью жизни человека. Благодаря им человек способен передвигаться и осуществлять разнообразные профессиональные действия. В процессе жизнедеятельности каждый человек достигает своего индивидуального уровня физической активности. И от этого напрямую зависит состояние его физического здоровья.

Таким образом, оздоровительный эффект занятий физической культурой связан прежде всего с повышением возможностей организма.

Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний: снижением веса тела, содержания холестерина в крови, снижением артериального давления и ЧСС.

Кроме того, регулярная физическая тренировка позволяет в значительной степени задержать возрастных изменений физиологических функций, а также дегенеративных изменений органов и систем. В связи с этим сложно отрицать общее положительное влияние оздоровительной физической культуры на общее физическое состояние человека.

Для проведения экспериментальной части исследования, прежде всего необходимо:

1. Изучить теоретические основы подготовки школьников, к сдаче норм комплекса ГТО;
2. Выявить уровень подготовленности школьников, к сдаче норм комплекса ГТО;

3. Разработать методику подготовки школьников к сдаче норм комплекса ГТО и определить ее эффективность.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение литературных данных;
- опрос;
- тестирование;
- педагогический эксперимент.

1. Анализ и обобщение литературных источников осуществлялся с целью определения разработанности исследуемой проблемы в специальной научной литературе и целесообразности применения методики для повышения физической подготовки школьников IV ступени к сдаче норм комплекса ГТО.

Данные, полученные в результате анализа и обобщения материалов по исследуемому вопросу, позволили создать теоретическое обоснование проблемы и определить основные пути её решения.

2. Для оценки мотивации школьников к «физической культуре» нами было проведено анкетирование учащихся, за основу была взята методика Е.П. Ильина.

3. Для выявления уровня подготовленности школьников, нами использовались двигательные тесты, которые входят в программу требований норм комплекса ГТО:

- Подтягивание из виса на высокой перекладине:
выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине:

выполняется из ИП: вис, лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников III ступени – 90 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

– Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу:

выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами:

Участник принимает исходное положение (далее – ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью

тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

4. Педагогический эксперимент

Для подтверждения целесообразности применения упражнений направленного воздействия, способствующих повышению уровня физической подготовленности школьников, относящихся к IV ступени норм комплекса ГТО, проводился педагогический эксперимент. В нем приняли участие 64 человека. Количество мальчиков составило по 18 человек, количество девочек – 14 человек, как в контрольной, так и в экспериментальной группе. За период эксперимента общий объем учебно-тренировочных занятий был одинаков в обеих группах. Исходные показатели физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп на начало исследования не имели достоверных различий. Регистрация контрольных испытаний проводилась в стандартных условиях.

Занятия у испытуемых экспериментальной и контрольной групп различались содержанием учебно-тренировочных упражнений, направленных на повышение физической подготовленности учащихся.

2.2 Реализация опытно-экспериментальной методики

Исследование проводилось на базе МОУ «ООШ №15 имени Г.А. Труша» Копейского городского округа.

Первый этап – поисковый (январь 2022 г. – май 2022 г.) на этом этапе был проведен констатирующий эксперимент, в рамках которого мы изучали физическую подготовку школьников по требованиям норм комплекса ГТО, мотивацию и отношение учащихся к комплексу ГТО. Так же он был посвящен анализу и обобщению информационных источников научно-методического характера и предусматривал выявление проблемы, а также выбор эффективных средств и методов организации и проведения экспериментального исследования.

Второй этап – основной (с сентября 2022 г. по декабрь 2022 г.) на данном этапе был проведен педагогический эксперимент. Эксперимент проходил на базе МОУ «ООШ №15 имени Г.А. Труша» Копейского городского округа, были определены две группы. Количество мальчиков составило по 18 человек, количество девочек по 14 человек, как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Показатели физической подготовленности на начало эксперимента не имели достоверных различий. На основании результатов, полученных в ходе первого этапа, были подобраны средства, направленные на повышение физической подготовленности учащихся. Проверка эффективности, разработанной нами методики проходила в рамках педагогического эксперимента на базе МОУ «ООШ №15 имени Г.А. Труша».

Третий этап – заключительный (январь – март 2023 г.) обобщение результатов, написание обобщения, выводов, практических рекомендаций выпускной квалификационной работы.

Личный вклад автора квалификационной работы заключается в теоретическом обосновании проблемы, в проведении констатирующего эксперимента по выявлению уровня физической подготовленности школьников IV ступени, мотивации, отношения к комплексу ГТО, подбор упражнений на основе теоретического и эмпирического исследования.

В исследовании приняли участие 64 школьника (13 лет): экспериментальная группа состояла из 32 человек, 18 мальчиков и 14 девочек, контрольная группа была подобрана в таком же количестве мальчиков и девочек. Учащиеся контрольной группы - 32, 18 мальчиков и 14 девочек, занимались на основе действующей школьной программы с включением комплексов упражнений направленного воздействия. Учебно-тренировочные занятия у испытуемых экспериментальной и контрольной групп различались содержанием учебно-тренировочных средств для физической подготовленности.

За период эксперимента общий объем учебно-тренировочных занятий был одинаков в обеих группах, продолжительность экспериментальной части 4 месяца.

Результатом заключительного этапа исследования явилось обобщение данных, полученных в ходе его проведения, формулирование выводов и практических рекомендаций.

2.3 Подготовленность школьников к выполнению норм и требований комплекса ГТО, мотивация и отношение к «физической культуре» по данным констатирующего эксперимента

Чтобы определить физическую подготовленность школьников, к выполнению комплекса ГТО, нами было проведено исследование, в котором мы выявили уровень подготовленности учащихся.

Из полученных нами данных мы видим, что учащиеся недостаточно подготовлены к выполнению норматива испытания (теста): подтягивание из виса на высокой перекладине.

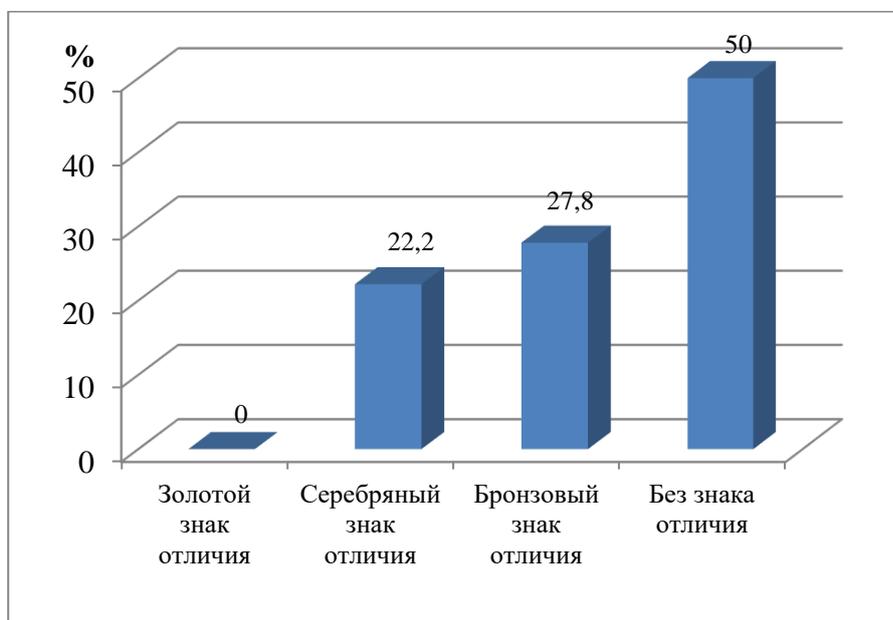


Рисунок 1 – Результаты испытания (теста) – Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)

Мы видим, что выполнить испытание на серебряный знак отличия смогли только 22,2% учащихся, на бронзовый знак отличия с испытанием

справились 28,8% школьников. Не смогли выполнить двигательное действие на какой-либо знак отличия – 50% учащихся. На золотой знак отличия ни один из учащихся не справился с данным испытанием (Рисунок 1).

После проведенного нами испытания (теста) мы видим, что ни один из учащихся не смог выполнить данное двигательное действие на золотой знак отличия, что свидетельствует о недостаточной силовой подготовке школьников. Справиться с испытанием на серебряный знак отличия удалось лишь 7,1% учащихся, выполнить это же испытание (тест) на бронзовый знак отличия оказалось под силу 14,3% школьников. Остальные учащиеся не справились с испытанием на какой-либо знак отличия, что составило 78,6% учащихся (Рисунок 2).

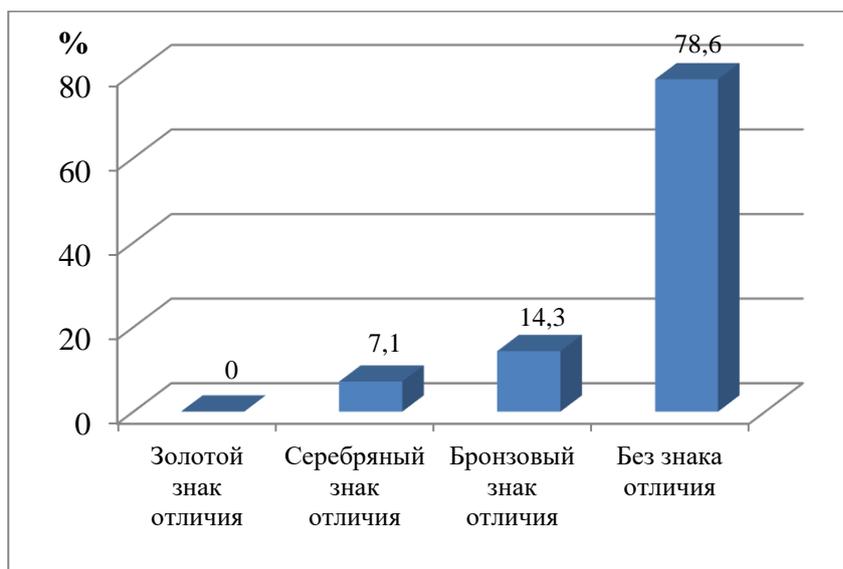


Рисунок 2 – Результаты испытания (теста) – Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)

После проведенного эксперимента мы видим, что на серебряный знак отличия выполнить испытание смогли только 16,7% учащихся, выполнить испытание на золотой знак отличия школьники не смогли, на золотой знак отличия необходимо выполнить испытание с результатом не менее 20 раз. Достигнуть результата бронзового знака отличия смогли 22,2% учащихся, остальные учащиеся не смогли справиться с испытанием даже на бронзовый знак отличия, что составило – 61,1% (Рисунок 3).

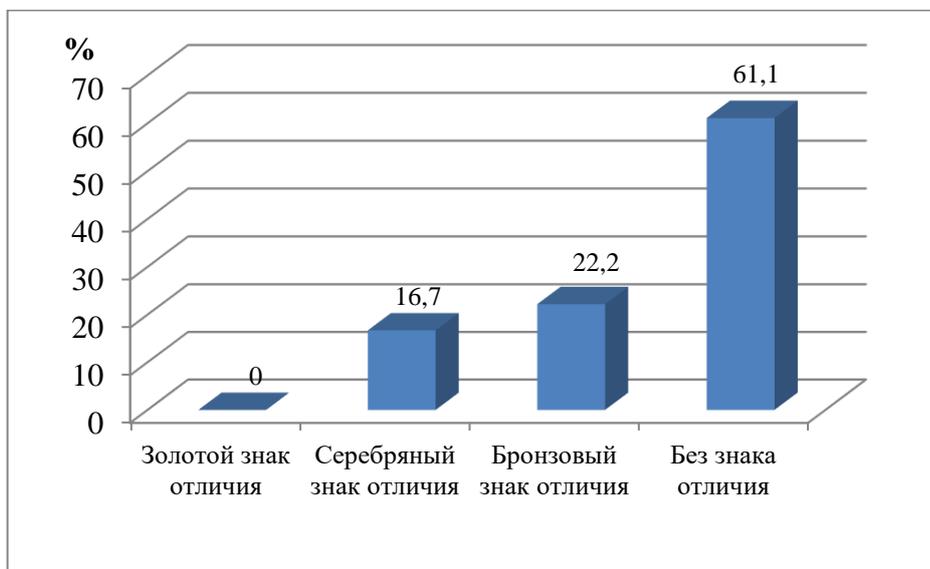


Рисунок 3 – Результаты испытания (теста) – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (мальчики)

На данном рисунке мы видим, что справиться с испытанием на золотой знак отличия школьники не смогли, 32,1% учащихся выполнили испытание на серебряный знак отличия, справиться с испытанием на бронзовый знак отличия смогли 7,2% школьников, 60,7% учащихся не смогли выполнить данное испытание даже на бронзовый знак отличия, что говорит о недостаточной силовой подготовленности учащихся (Рисунок 4).

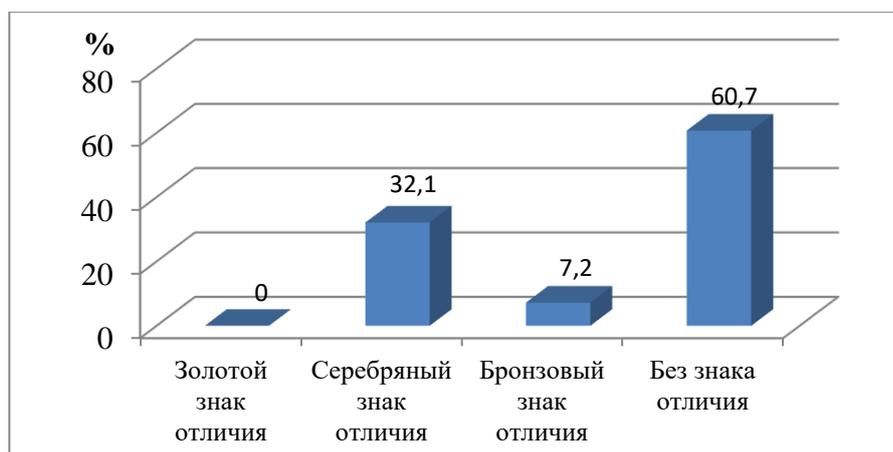


Рисунок 4 – Результаты испытания (теста) – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки)

На диаграмме мы видим, что при выполнении испытания: прыжок в длину с места толчком двумя ногами, 52,9% учащихся не смогли выполнить двигательный тест на какой-либо знак отличия, показанный

ими норматив ниже, чем требуется на знак отличия. На бронзовый знак отличия справились 16,6% школьников, 22,2% учеников показали результат, который соответствует серебряному знаку отличия, 8,3% учащихся смогли выполнить норматив золотого знака отличия (Рисунок 5).

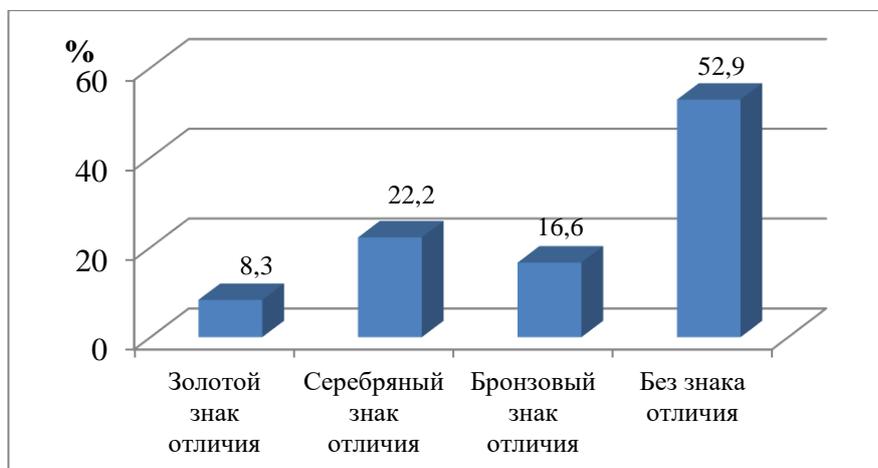


Рисунок 5 – Результаты испытания (теста) – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (мальчики)

Из результатов, полученных в ходе эксперимента мы видим, что среди девочек в испытании: прыжок в длину с места толчком двумя ногами, на золотой знак отличия выполнить упражнение удалось 7,2% учащихся, чтобы выполнить норматив золотого знака отличия необходимо показать результат свыше 165 сантиметров. На серебряный знак отличия справились с двигательным тестом – 13,8% учеников, справиться с двигательным тестом на бронзовый знак отличия удалось 28,6% учащихся, выполнить упражнение, результат которого остался без знака отличия, оказалось под силу 50,4% учащихся (Рисунок 6).

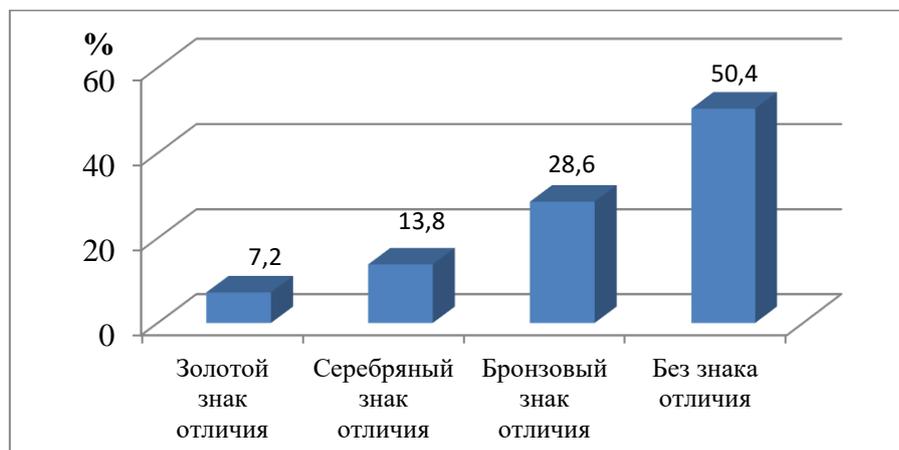


Рисунок 6 – Результаты испытания (теста) – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (девочки)

По результатам проведенного эксперимента мы видим, что физическая подготовленность учащихся находится на недостаточном уровне. Мы видим, что при сдаче нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО большинство учащихся не могут выполнить испытания даже на бронзовый знак отличия, это связано с недостаточной физической подготовленностью школьников. Что свидетельствует о значимости рассмотрения проблемы физической подготовки школьников к выполнению норм комплекса ГТО, так как уровень физической подготовленности недостаточен для выполнения нормативов на высоком уровне. Предварительные результаты позволили определить экспериментальную часть исследования, направленную на разработку методики, которая окажет положительное воздействие на повышение физической подготовленности школьников, при сдаче норм комплекса ГТО.

Так же мы считаем, что низкие показатели физической подготовленности школьников во многом зависят от мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Для оценки мотивации к занятиям физической культурой и спортом нами было проведено анкетирование учащихся. На основе полученных данных мы выявили следующие результаты:

На вопрос: «Любите ли вы заниматься физкультурно-спортивной деятельностью?» большинство учащихся, что составило – 70% ответили, что занимаются физической культурой с удовольствием, а 30% опрошенных негативно относятся к физической культуре и спорту (Рисунок 7).

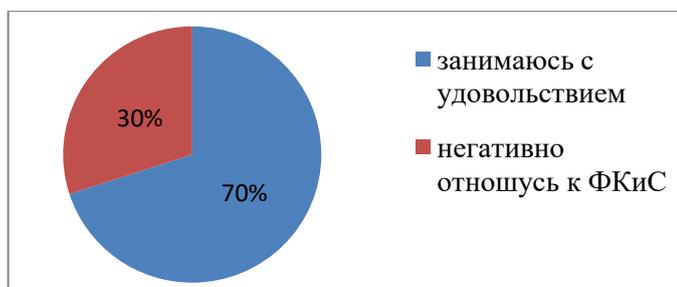


Рисунок 7 – «Любите ли вы заниматься физкультурно-спортивной деятельностью?»

Из результата, полученного в ходе анкетирования, мы видим, что большинство учащихся посещают уроки физической культуры для общения с друзьями – 45%, для 15% опрошенных целью посещения уроков физической культуры является развитие физических качеств, такое же число учащихся считают, что занятия физической культурой необходимы для укрепления здоровья. Для 10% респондентов главной целью является достижение совершенного телосложения, 10% считают, что необходимо воспитывать волевые качества и 5% считают, что необходимо вырабатывать потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями (Рисунок 8).

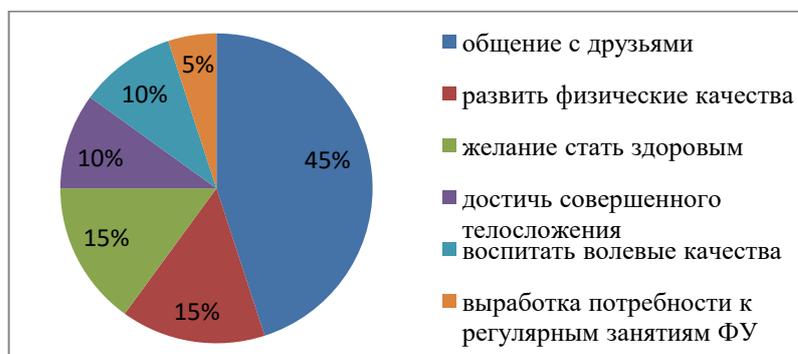


Рисунок 8 – «Какова цель ваших занятий физкультурой и спортом?»

На данной диаграмме мы видим, что 20% учащихся побуждает заниматься физической культурой и спортом хорошая оценка, 17% опрошенных считают, что главным является общение со сверстниками. Улучшение физической подготовки и улучшение состояния здоровья, так ответили по 10% респондентов, такое же количество опрошенных не хотят отставать от сверстников. Желание выполнять физические упражнения наблюдается у 5% учащихся, 15% считают, что к занятиям их ничего не мотивирует (Рисунок 9).

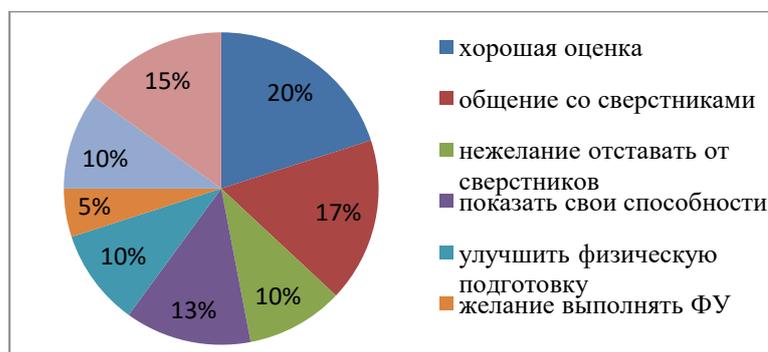


Рисунок 9 – «Что вас побуждает заниматься физкультурой и спортом?»

На вопрос: «Что мешает вам заниматься физической культурой?» 25% учащихся ответили, что нет интереса к занятиям, 15% не видят смысла в физической культуре и спорте, 20% ответили, что нежелание преодолевать трудности является для них главной причиной. Нехватка свободного времени, такой ответ дали 10% опрошенных.

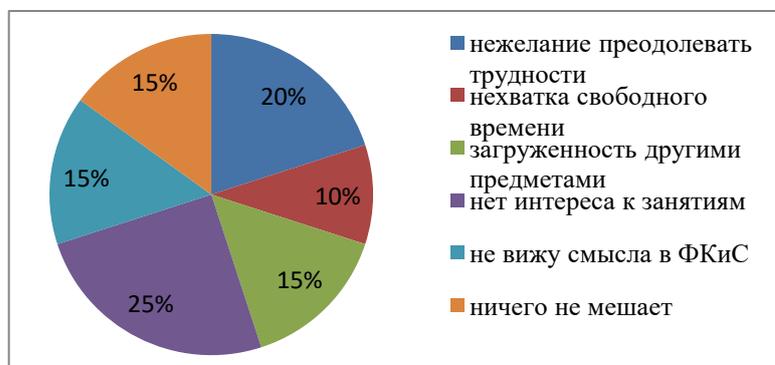


Рисунок 10 – «Что мешает вам заниматься физической культурой?»

Среди всех респондентов, 15% ответили, что большая загруженность другими предметами мешает занятиям спортом (Рисунок 10).

По результатам проведенного опроса мы видим, что 36% учащихся дали ответ, что преподаватель по физической культуре не побуждает их к занятиям, 29% опрошенных считают, что положительно сказывается то, что учитель хвалит и убеждает в дальнейших успехах, по мнению школьников, это повышает их интерес к занятиям, 21% учащихся ответили, что побуждает к занятиям физической культурой то, что преподаватель проявляет интерес к индивидуальным достижениям учеников и 17 % опрошенных считают, что примеры из жизни учителя побуждают их к занятиям физической культурой (Рисунок 11).



Рисунок 11 – «Что в деятельности преподавателя по физической культуре побуждает вас к занятиям?»

Таким образом, результаты исследования показали, что уровень физической подготовленности школьников не позволяет выполнить нормы комплекса «Готов к труду и обороне» на золотой и серебряный знак отличия.

В результате нашего исследования, мы выявили, что с одной стороны школьники положительно относятся к физической культуре и спорту, с другой стороны одной из проблем является недостаточное отведение внимания для подготовки школьников к сдаче норм комплекса ГТО, в процессе реализации предмета «физическая культура».

2.4 Обоснование методики подготовки школьников в процессе реализации учебно-тренировочного процесса физической культуры

Анализ литературных данных показал, что теория подготовки основывается на системном использовании комплекса эффективных средств и методов.

На основе теоретического и эмпирического исследования, нами разработана методика, направленная на подготовку школьников, к успешной сдачи норм комплекса «Готов к труду и обороне».

Предполагалось, что использование методики в учебно-тренировочном процессе позволит повысить уровень физической подготовленности школьников IV ступени.

В основе построения методики лежит комплексная программа по предмету «физическая культура». Цель нашей методики: подготовка школьников IV ступени к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне», которые входят в период первой и второй четверти.

Реализация методики, ориентированной на повышение уровня физической подготовленности школьников к успешной сдаче норм комплекса ГТО, состояла из комплексов упражнений, включаемых в учебно-тренировочный процесс в зависимости от поставленных задач на различных этапах подготовки.

Согласно программы по предмету «физическая культура» в рамках первой четверти запланировано 24 уроков, в рамках второй четверти 24 урока. Из них на раздел «лёгкая атлетика – 24 урока (сентябрь – октябрь), раздел «гимнастика» – 24 урока (ноябрь-декабрь).

1. Раздел «лёгкая атлетика» включал в себя 2 цикла. Первый цикл – 8 уроков, был направлен на развитие выносливости, повышение функциональных возможностей организма, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной систем. Для этого мы использовали упражнения на развитие общей и специальной выносливости.

1.1. С 1 по 4 урок, в заключительной части урока нами давался 15-ти минутный кроссовый бег, направленный на повышение общей выносливости.

Для этого на первых 3-х уроках мы использовали равномерный метод – выполнение упражнения в равномерном темпе, пробегание дистанции с одинаковой скоростью.

- 1) В заключительной части урока;
- 2) Равномерный метод;
- 3) Дозировка: 15 минут;
- 4) Интенсивность: ЧСС в пределах 170 – 180 уд/мин. или 60% – 70% от максимальной частоты сердечных сокращений.

1.2. С 5 по 8 урок мы опирались на переменный метод – непрерывное выполнение упражнения, но с изменением характера повторяющихся действий.

В данном случае использовалось чередование бега с различной скоростью.

- 1) В заключительной части урока;
- 2) Переменный метод;
- 3) Дозировка: 15 минут;
- 4) Интенсивность: ЧСС в пределах 150 – 160 уд/мин.

1.3. Второй период с 9 по 19 урок заключался в скоростно-силовой и скоростной подготовке.

Прыжковые упражнения (скоростно-силовое направление):

Для развития скоростно-силовых и скоростных качеств учащиеся занимались по комплексу упражнений, которые проводились в начале основной части урока:

- скачки на одной ноге с продвижением вперед, отталкиваясь стопой – 2 x 20 – 25 раз;
- скачки с двух ног через низкие барьеры (дуги), 5 x 5 раз, повторный метод, интервалы отдыха от 30 сек. до 1 минуты;

- тройной прыжок с места, 5 подходов, интервалы отдыха 30 секунд;
- запрыгивание на возвышение, повторный метод, 3 x 8 – 10 раз (интервалы отдыха 1,5 – 2 минуты);
- прыжки через скамейку, повторный метод, 3 x 8 – 10 раз, интервалы отдыха – 1 минута.

- 1) В начале основной части урока;
- 2) Повторный метод;
- 3) Дозировка: до полного восстановления ЧСС.

1.4. Беговые упражнения (скоростное направление):

- бег 3x30 метров, повторный метод, интенсивность около 90% – 95%, (отдых до полного восстановления по ЧСС).
- бег с высокого старта, 3 x 50 метров, повторный метод;
- бег из различных исходных положений;
- бег с ходу, 3 x 60 метров, повторный метод.

- 1) В начале основной части урока;
- 2) Повторный метод;
- 3) Дозировка: до полного восстановления ЧСС (70 – 80 уд. /мин.).

2. Раздел «гимнастика» предусматривает единство постепенности возрастания и стремления к максимальным нагрузкам. Подготовка направлена на развитие силовых качеств.

При подготовке к сдаче норм комплекса ГТО, а именно к таким испытаниям (тестам), как: подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, изначально необходимо сформировать у школьников правильную технику выполнения двигательного теста.

На 20 – 23 урок: в начале урока учащимся даются знания о правильной технике выполнения двигательного действия.

Во время уроков (21 – 43 урок) проходила подготовка верхнего плечевого пояса, для этого нами разработаны следующие комплексы упражнений:

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

– упор лежа на повышенной опоре (гимнастическая скамейка). Сгибание и разгибание рук, 3 x 10, повторный метод;

– упор лежа на полу, руки шире плеч. Перенос массы тела с руки на руку из стороны в сторону, работа в течении 1 минуты, повторный метод, кол-во повторений – 3 раза;

– и.п. упор лежа на полу. Постепенно расширяя постановку кистей рук, перейти в упор лежа, руки в стороны. Обратным движением вернуться в и.п., кол-во повторений – 5 раз;

– сгибание и разгибание рук в упоре сзади на скамейке, 5 x 10 раз;

– упор лежа на полу – отжимания с отталкиванием руками от пола и хлопком кистями рук, кол-во повторений – 3 x 5 раз;

– упор лежа на полу, ноги на повышенной опоре (скамейка) – отжимания, кол-во повторений – 2 x 10;

– лазание по канату, кол-во повторений – 2 раза;

– лазание по канату без помощи ног, кол-во повторений – 2 раза;

1) В конце основной части урока;

2) Повторный метод;

3) ЧСС до полного восстановления (1,5 – 2 минуты).

3. Также нами давались специальные знания, которые проводились в процессе урока «физической культуры» и в рамках классных часов. В процессе урока «физической культуры» давались знания о правильной технике выполнения контрольных испытаний (тестов) комплекса «Готов к труду и обороне».

В рамках классных часов основной задачей являлось: дать представление о движении «Готов к труду и обороне», о нормативах

«Готов к труду и обороне» согласно возрасту учащихся, с помощью видеосюжетов проиллюстрировать технику выполнения испытаний (тестов) комплекса «Готов к труду и обороне».

Выводы по второй главе

Одним из важнейших условий, способствующих внедрению комплекса ГТО, является систематическое наблюдение, педагогическая диагностика и мониторинг за динамикой показателей двигательной подготовленности обучающихся. В этих целях программой физического воспитания предусмотрены специальные научно обоснованные тесты, наиболее объективно отражающие степень развития у обучающихся основных физических качеств и функциональных возможностей в сочетании с состоянием их физического развития. Используя данные первичного исследования показателей физической подготовленности обучающихся был проведен предварительный анализ по выявлению использования средств физической подготовки к обязательным испытаниям ГТО во внеурочной деятельности. Основываясь на полученных данных предварительных результатов, было решено разработать средства физической подготовленности школьников к сдаче норм ГТО в процессе реализации раздела программы «Лёгкая атлетика», которая способствует повышенному интересу детей к занятиям, и на этой основе формирует более высокий уровень показателей физической подготовленности. Особенностью разработанных средств физической подготовленности является то, что по нормативам испытаний комплекса ГТО, школьникам нужно было овладеть навыками выполнения обязательных испытаний.

Физические упражнения, применяемые на занятиях образовательно-тренировочной направленности, соответствуют разделам подготовки по своей координационной и функциональной сложности – учебному материалу уроков образовательно-обучающей направленности. Такой подход к проведению занятий повлиял на физическую подготовленность школьников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В ходе выполнения данной работы, мы показали историю возникновения и развития комплекса ГТО, изучили теоретические основы подготовки школьников 13 – 15 лет к выполнению норм комплекса ГТО. Провели констатирующий эксперимент, в рамках которого мы выявили, что уровень физической подготовленности школьников не соответствует успешному выполнению норм комплекса ГТО, т.к. учащиеся имеют низкие показатели при выполнении испытаний комплекса. Большинство учащихся не справляются с двигательным тестом даже на бронзовый знак отличия, так же выявили мотивацию и отношение учащихся к комплексу ГТО. При выявлении мотивации, мы выяснили, что с одной стороны школьники положительно относятся к физической культуре и спорту, с другой стороны одной из проблем является нехватка свободного времени.

2. Провели педагогический эксперимент, на начало которого показатели физической подготовленности между контрольной и экспериментальной группой не имели достоверных различий. На основании результатов, полученных в ходе эксперимента, были подобраны средства, направленные на повышение физической подготовленности учащихся.

3. Разработана методика подготовки школьников IV ступени к выполнению комплекса ГТО. В методику вошли упражнения, направленные на повышение уровня физической подготовленности школьников, а именно, на развитие общей и специальной выносливости, силовых качеств, повышение функциональных возможностей организма, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервно-мышечной систем.

4. Экспериментально определена эффективность разработанной методики подготовки школьников 13 – 15 лет к сдаче комплекса ГТО

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
2. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М.: Физическая культура и спорт, 1988. – 208 с.
3. Баранков О. Н. Пути и методы резкого повышения уровня общефизической подготовки детей в школе, располагающей обычной спортивной базой / О. Н. Баранков // Теория и практика физической культуры. – 1991. – 150 с.
4. Баранцев С. А. Возрастные изменения скоростного бега детей младшего и среднего школьного возраста / С. А. Баранцев, В. В. Зайцева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – 180 с.
5. Белкин А. С. Возрастная педагогика / А. С. Белкин. – Екатеринбург: УГПУ, 1999. – 245 с.
6. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн. – М.: Наука, 1990. – 358 с.
7. Брайент Дж.Кретти. Психология в современном спорте / Дж .К. Брайент. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
8. Бурханов А. И. Влияние спорта на организм школьников / А. И. Бурханов / Теория и практика физической культуры. 1995. – 170 с.
9. Бухреева Д. П. Возрастные особенности выносливости мальчиков школьного возраста при выполнении нагрузок разной мощности / Д. П. Бухреева. М.: Педагогическое общество России, 2000. – 210 с.
10. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я. С. Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1991. – 165 с.

11. Выготский Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский; под ред. В. В. Давыдова. – М.: Педагогика–Пресс, 1996. – 536 с.
12. Гандельсман А. Б. Физическое воспитание детей школьного возраста / А. Б. Гандельсман, Д. М. Смирнов. – М.: Просвещение, 1986. – 233 с.
13. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников / А. А. Гужаловский. – Минск, 1978. – 88 с.
14. Гулидов П. В. Комплекс ГТО: от советского периода до наших дней / П. В. Гулидов. Справочник руководителя образовательного учреждения. – 2014. – 137 с.
15. Дворкин Л. С. Силовая подготовка школьников / Л. С. Дворкин, А. А. Хабаров. Краснодар, 1997. – 236 с.
16. Дуркин П. К. Формирование у школьников интереса к физической культуре / П. К. Дуркин, М. П. Лебедева / Физическая культура в школе. – 2016. – 267 с.
17. Енченко И. В. Эволюция комплекса «Готов к труду и обороне» / И. В. Енченко.: Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – 51 с.
18. Еркомайшвили И. В. Проблемы развития двигательных способностей у школьников / И. В. Еркомайшвили. – Екатеринбург, 2004. – 118 с.
19. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский., 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009 – 200 с.
20. Зациорский В. М. Вопросы методики воспитания физических качеств / В. М. Зациорский. – М.: Москва, 2001. – 88 с.
21. Зимкин Н. В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости: очерки / Н. В. Зимкин. – М.: ФиС, 1956. – 205 с.
22. Зимкин Н. В. Физиологические основы физической культуры и спорта / Н. В. Зимкин. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 280 с.

23. Козленко Н. О. Школьникам – привычку заниматься физкультурой / Н. О. Козленко. – К., 1985. – 120 с.
24. Корниенко И. А. Возрастное развитие скелетных мышц и физической работоспособности. Физиология развития ребенка: теоретические и прикладные аспекты / И. А. Корниенко, В. Д. Сонькин, Р. В. Тамбовцева. – М., 2000. – 209 с.
25. Коробков А. В. Физиологические основы управления движениями / А. В. Коробков. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 172 с.
26. Коц Я. М. Спортивная физиология : Учебн. для ИФК/ Я. М. Коц. М., 1986. – 215 с.
27. Кузнецов В. С. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. С. Кузнецов. – М.: Просвещение, 2016. – 128 с
28. Кузнецов В. С. Легкая атлетика на уроках физической культуры в общеобразовательной школе : учеб. пособие / В. С. Кузнецов, Ж. К. Холодов. – М.: 1991. – 130 с
29. Кузнецова З. И. Критические периоды развития быстроты, силы и выносливости детей школьного возраста / З. И. Кузнецова // Тез. пятой науч. конф. по физ. воспитанию детей и подростков. – М., 1972. – 145 с.
30. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2003. – 215 с.
31. Куцаев В. В. Рекомендации школьникам для самостоятельных занятий по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО / В. В. Куцаев // Физическая культура в школе. – 2016. – 145 с.
32. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний : учеб. пособие / В. П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт. 2003 – 265 с.
33. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М.: 2000. – 192 с.

34. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физической культуры / А. М. Максименко – 2-е изд, испр. и доп. – М.: Физическая культура, 2009. – 496 с.
35. Маляренко Т. Н. Двигательная деятельность и пути ее активизации у школьников / Т. Н. Маляренко, С. Д. Антонюк. – М.: 1990. – 126 с.
36. Маркосян А. А. Физиология / А. А. Маркосян – 6-е издание, переработанное. – М.: Медицина, 1969. – 68 с.
37. Мартовский А. Н. Особенности развития мышечной силы у детей и подростков / А. Н. Мартовский // Теория и практика физической культуры. – 1969. – 145 с.
38. Матвеев А. П. Методика физического воспитания с основами теории / А. П. Матвеев, С. Б. Мельников., – М.: Просвещение, 1991. – 205 с.
39. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
40. Матюшкин А. М. Психологическая структура, динамика и развитие познавательной деятельности / А. М. Матюшкин. – М., 1982. – 148 с.
41. Михайлова Н. В. Как сформировать интерес к физической культуре / Н. В. Михайлова // Физическая культура в школе. – 2005. – 130 с.
42. Новиков А. Д. ГТО – основа систематизации средств и методов советской физической культуры / А. Д. Новиков // Теория и практика физической культуры, 1939. – 203 с.
43. Перова Е. И. Организация работы по подготовке населения к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО / Е. И. Перова // физическая культура в школе. – 2015. – 102 с.

44. Подласый И. П. Педагогика: 100 вопросов – 100 ответов: учеб. пособие для вузов / И. П. Подласый. – М.: ВЛАДОС-пресс, 2004. – 365 с.
45. Поливанова К. Н. Психология возрастных кризисов / К. Н. Поливанова. – М. Академия, 2004. – 205 с.
46. Пушкарёва И. Н. Использование принципов общественно-государственного управления в процессе эффективного внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО среди населения / И. Н. Пушкарёва // Педагогическое образование в России. – 2015. – 95 с.
47. Руденко Г. В. Организационно-педагогические условия, необходимые для внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России / Г. В. Руденко, А. Э. Болотин.: теория и практика физической культуры. – 2015. – 99 с.
48. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : Учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М., 2001. – 520 с.
49. Сонькин В. Д. Возрастная динамика физических возможностей школьников / В. Д. Сонькин, В. В. Зайцева // Теория и практика физической культуры. – 1990. – 203 с.
50. Спирин В. К. Методика подготовки школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО / В. К. Спирин.: физическая культура в школе. – 2015. – 154 с.
51. Тамбовцева Р. В. Возрастные изменения типов телосложения школьников / Р. В. Тамбовцева // Новые исследования. – 2010. – 89 с.
52. Травин, Ю. Г. О развитии двигательных качеств у школьников / Ю. Г. Травин // Физическая культура в школе. – 1981. – 115 с.
53. Уваров В. А. Структура, содержание и нормативные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / В. А. Уваров. – М., 2014. – 96 с.

54. Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». От 24 марта 2014 г. №1721 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
55. Фарбер Д. А. Физиология школьника / Д. А. Фарбер, И. А. Корниенко, В. Д. Сонькин. – М.: Педагогика, 1990. – 64 с.
56. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В. П. Филин. – М.: ФиС, 1974. – 232 с.
57. Фомин Н. А. Возрастные основы физического воспитания / Н. А. Фомин, В. П. Фомин. – М.: Физкультура и спорт. – 1972 – 175 с.
58. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин – М.: Физкультура и спорт. – 2003. – 224 с.
59. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 3-е изд. – М: Академия, 2004. – 48 с.
60. Шмелев В. Н. Внедрение комплекса ГТО в деятельность общеобразовательных организаций / В. Н. Шмелев.: практика административной работы в школе. – 2016. – 85 с.
61. Янанис С. В. Воспитание физических (двигательных) качеств / С. В. Янанис // Теория и методика физического воспитания; под общ.ред. Г. Д. Харабуги. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 139 с.