



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
Факультет заочного обучения и дистанционных образовательных
технологий

СИСТЕМА АНАЛИЗА И КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

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

Выполнил:

студент группы ЗФ-411/106-4-1А
Сахаутдинов Радик Ринатович

Проверка на объем заимствований:
47,99 % авторского текста

Научный руководитель:

к.б.н., доцент,
Сарайкин Дмитрий Андреевич

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

« 15 » 04 2017 г.

декан факультета

Е.И. Иголкина Е.И. Иголкина

Челябинск
2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АНАЛИЗА И КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	5
1.1.История развития физического воспитания.....	5
1.2. Сущность и методы оценки физической подготовленности школьников.....	8
1.3. Физиологические особенности школьников и нормы ГТО.....	19
2. АНАЛИЗ И КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ.....	27
2.1. Диагностика уровня физической подготовленности школьников....	27
2.2. Программа совершенствования уровня физической подготовленности.....	32
2.3. Внедрение комплекса ГТО в начальной школе.....	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	57
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	60

ВВЕДЕНИЕ

При признании целесообразности традиционной системы физкультурно-оздоровительной работы в школьных учреждениях следует отметить, что реализация ее отдельных компонентов во многом отстает от требований современности. В последние годы как ученые, так и педагоги, работающие со школьниками, активно ищут эффективные пути физического совершенствования учеников. В то же время не все инновационные процессы, происходящие в физической культуре школьников, однозначно могут быть определены как положительные.

Сегодня существует насущная необходимость в научно-обоснованных подходах выявления проблем в физической культуре школьников и поиске путей их решения. Проблемная ситуация заключается в том, что в образовательных школах в сфере физической культуры сложилось противоречие между необходимостью гармоничного развития ребенка, с одной стороны, и недостаточной разработанностью организационно-методических условий, учитывающих современное состояние здоровья детей, смещением социально-педагогических приоритетов развития ребенка с позиции признания «самоценности детства» к интенсификации интеллектуальной и психоэмоциональной нагрузки с целью подготовки его к обучению в школе, с другой стороны; между содержанием образования в сфере подготовки педагогических кадров для школьных учреждений и учителей младших классов, содержанием образования детей в области физической культуры.

По мнению многих исследователей, первостепенная задача физического воспитания детей сводится к выполнению требований к их физической подготовленности. Физическая подготовленность детей и подростков оценивается уровнем развития двигательных качеств:

быстроты, силы, выносливости, скоростной силы и координации движений. Таким образом, тема исследования является актуальной.

Целью исследования является изучение системы анализа и контроля физической подготовленности детей школьного возраста.

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- изучить историю развития физического воспитания;
- рассмотреть сущность и методы оценки физической подготовленности школьников;
- выявить физиологические особенности школьников;
- провести диагностику уровня физической подготовленности школьников;
- разработать программу по совершенствованию уровня физической подготовленности школьников.

Методы исследования: логико-исторический анализ литературы по изучаемой проблеме; теоретический анализ педагогической литературы для формулирования научных положений исследования; анализ учебных программ по физической подготовке школьников; обобщение передового педагогического опыта в данной сфере; общепринятые педагогические методы (анализ результатов тренировки, анкетирование, наблюдение, тестирование), методы математической обработки полученных результатов.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АНАЛИЗА И КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. История развития физического воспитания

Со времен античности человек стремиться к совершенству, как к духовному, так и физическому. Сейчас, даже невозможно точно определить точку отсчета этого процесса. Конечно же, достигнуть никому его не удавалось, да и не удастся, но выявить «приближенных» к нему очень даже получалось. Древние летописи нам часто повествуют о соревнованиях, в которых выявлялась сила, ловкость, выносливость, ни одно празднество не обходилось без них. Не являются исключением и древнерусские тексты[51, с.44].

Ни для кого не секрет, что в Древней Руси приходилось вести много войн и физическая подготовка была просто необходима. Однако приписывать важность занятий спортом лишь из-за этого фактора неправильно, потому что существовало много причин, а стремление к гармоничному развитию личности было одним из них.

Физическую культуру следует рассматривать как составляющую общей русской культуры, ее особый пласт. Существует множество различных взглядов на проблему возникновения физической культуры и спорта как элемента культуры. Именно на основании различных, логически обоснованных взглядов на возникновение культуры оформились теории возникновения физической культуры и спорта.

Теория магии (основоположник – Г. Рейнак): двигательные действия, повторяемые в процессе магических ритуалов древних людей (танцы, имитация трудовой и охотничьей деятельности), легли в основу нового для древнего человека вида деятельности, направленного на обучение двигательным действиям и их совершенствование[43, с.123].

Теория войны (основоположник – Э. Берк): подготовка к войне способствовала выделению особого вида деятельности, посвященного развитию физических качеств и обучению, необходимым в войне двигательным действиям[43, с.54].

Теория излишней энергии (основоположник – Г. Спенсер): появлявшаяся у первобытного человека излишняя энергия высвобождалась через различные двигательные действия (игровые, танцевальные), что способствовало культивированию этих действий[43, с.154].

Теория игры (основоположник – Гроос): игровая деятельность – основополагающая в возникновении культуры, в том числе физической культуры и спорта. Это наиболее популярная за рубежом теория (наиболее видный ее представитель – культуролог и историк И. Хёйзинга), имеющая последователей в практической сфере, в сфере теории и методики физической культуры и спорта[7, с.4].

Теория труда (наиболее подробно изложена Н.И. Пономаревым): большинство современных видов физкультурно-спортивной деятельности уходит своими корнями в трудовую деятельность. Объективная биологическая предпосылка зарождения физических упражнений – двигательная деятельность – является естественной потребностью человека[20, с.33].

Физическая культура формировалась под влиянием разных потребностей общества – начиная с проблемы выживания и заканчивая просто желанием всех удивить своими физическими возможностями. Образы былинных богатырей знакомы нам с детства и являются неким идеалом, как духовным, так и физическим.

Нельзя забыть об особой важности физической подготовки у казаков. Это сословие всегда охраняло границы родины и, следовательно, уделяло ловкости и силе воинов огромное внимание. Занимались «физкультурой» и стрельцы, и ополченцы, и весь служивый люд.

Реформы Петра Великого не обошли стороной и эту сторону русской культуры. Именно с того времени физкультура стала обязательной дисциплиной в учебных заведениях, можно даже сказать, при правлении этого царя физическое воспитание становится наукой.

Приоритетными задачами являются поддержание здоровья и развитие физических качеств солдата. Конечно же, возрастает эффективность русской армии, что явно доказывает история, но народные формы физической активности отнюдь не теряют популярности. Такие забавы как городки, «стенка на стенку» и многие другие дошли и до наших дней, что еще раз подтверждает сильную народную память [60, с.58].

Все же официальная спортивная история России начинается в 1889 году, когда 19 февраля на льду «Петровки» состоялся первый в России чемпионат по конькобежному спорту. С этого времени стали появляться частные школы, в которых физическому воспитанию уделяли огромное внимание. Колоссальное влияние на организованное развитие физической культуры и ее проникновение в широкие слои населения и пропаганду здорового образа жизни оказали общественно-физкультурные организации. Можно с уверенностью сказать, что в стенах этих заведений начали свое развитие многие современные виды спорта.

К 1910 году создаются футбольная, конькобежная, лыжная, и другие лиги. Впервые русские спортсмены выезжают на международные соревнования и Россия постепенно становится спортивной державой, олимпийские игры они посетили в 1908 году, где показали достойный результат.

Революция 1917 года в корне изменила ход развития физического воспитания – из эпохи одиночек, оно становится глобальным и всепоглощающим явлением. Понятие «спорт» приравнивали к понятию патриотизма, ответственности за судьбу страны советов. Появляется легендарный Всеобуч, люди в хорошей физической форме считаются образцом для подражания.

В 1923 году основано первое в стране добровольное спортивное общество – «Динамо». Первый институт физической культуры был открыт в 1920 году, что стало плодом новой государственной идеологии, в последующем идеологии тоталитарного режима. Так же в этом году впервые советский народ отметил день спорта. Невозможно было найти человека, который не знал бы что такое нормы ГТО и почему так важно бегать, и ходить на лыжах[4, с.44].

В общих чертах можно сказать, советская идеология, основанная на материализме и почитании физического труда, несомненно, сделала много для развития физической культуры. Невозможно отрицать тот факт, что именно в этот период наша страна завоевала спортивное лидерство на мировой арене, сделала спорт частью повседневной жизни, поводом для гордости, создала некую модель здорового и успешного гражданина.

Мы считаем, что главной задачей, современной России является сохранение и преумножение данного, дальнейшее развитие. В 2007 году вышел федеральный закон N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», четко определяющий роль физического воспитания в стране, что становится приоритетным направлением в развитии личности, здоровья граждан.

Основными показателями состояния физической культуры в обществе являются ее массовость в сфере образования и воспитания, ее пропаганда, привлечение к физическому развитию с помощью средств массовой информации. Все это дает уверенность, в правильности выбранного пути.

1.2. Сущность и методы оценки физической подготовленности школьников

Мышечная деятельность является неременным условием всех двигательных и вегетативных функций человеческого организма. Ее совершенно справедливо рассматривают как главенствующий признак

жизни. Каждый орган развивается при условии, если он работает, находится в движении. И.М. Сеченов, обосновывая физиологию высшей нервной деятельности, писал: "Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению – мышечному движению"[54, с.62].

Доказано, что двигательная активность является биологической потребностью человека, обусловлена генетически, а также социально и зависит от целого ряда факторов (условий жизни, возраста, пола, индивидуальных особенностей организма). Являясь биологической потребностью, суточная величина двигательной активности саморегулируется организмом. В соответствии с концепцией "энергетического правила скелетных мышц" уровень обменных процессов и формирование органов и систем в каждом возрастном периоде определяются объемом двигательной активности. Существует оптимум ее для каждого возраста. При двигательной активности в границах ниже оптимума наблюдается задержка роста и развития, а также снижение рабочих и адаптивных возможностей организма. Среди комплекса факторов, оказывающих неблагоприятное влияние на физическое развитие детей и подростков, особое значение приобретает уровень двигательной активности детей и подростков. Она оказывает значительное влияние на развитие человека, его здоровье и продолжительность[2, с.63].

Большое значение двигательная активность приобретает в школьном возрасте. Именно в этот период происходит образование многих двигательных навыков и умений, а также зафиксированы наиболее интенсивные темпы прироста основных двигательных качеств (быстроты, ловкости, выносливости), создающие благоприятные предпосылки для их дальнейшего развития.

Интенсификация учебного процесса, характерная для современных общеобразовательных заведений, привела к усложнению программ

школьного обучения (значительно увеличило объем вербальной информации) и снижению двигательной активности учащихся.

В досуге детей преобладают занятия статического характера. Организованные формы физического воспитания, предусмотренные школьной программой, составляют в среднем 32 % общей суточной двигательной потребности ребенка, а бытовые спонтанные движения – 18-22 %. Даже все это вместе не может полностью удовлетворить потребности в движениях. В дни, когда в школьном расписании есть урок физической культуры, учащиеся ощущают дефицит двигательной активности до 40 %, а в другие дни – до 80 % суточной нормы. Другими словами, современные школьники подвержены влиянию гипокинезии[21, с.38].

Под двигательной активностью (ДА) понимается сумма движений, выполняемых человеком в процессе повседневной жизнедеятельности за определенное время (час, сутки).

Количественная величина двигательной активности, полностью удовлетворяющая биологическую потребность организма в разнообразных движениях и способствующая укреплению здоровья, носит название гигиенической нормы. Она выражается количеством шагов в сутки и общей продолжительностью (в часах) двигательного компонента в режиме дня.

Считают, что все движения можно разделить на две группы: регламентированные (уроки физкультуры, занятия в спортивных секциях и др.) и нерегламентированные (игры, прогулки и др.). Оба вида движений направлены на удовлетворение естественных потребностей человека в процессе его жизнедеятельности. При оценке двигательной активности нельзя исключать движения, которые человек совершает непроизвольно (потягивание, изменение позы и др.)[26].

Показатель двигательной активности определяется на основе учета времени, затрачиваемого на динамическую и статическую деятельность.

Под "динамическим" компонентом подразумевается та деятельность школьников, которая связана с локомоциями и выполнением двигательных актов (дорога в школу, ходьба на переменах, прогулки на воздухе, подвижные игры), занятиями физической культурой и спортом и общественно полезным трудом. "Статистический" компонент объединяет все виды деятельности, которые совершаются в фиксированной позе без поступательного движения в пространстве (лежание, сидение, стояние).

На основании многочисленных исследований А.Г. Сухарев [42] дает следующую характеристику двигательной активности школьников 11-15 лет (табл.1)[18, с.5].

Таблица 1

Показатели двигательной активности школьников Уровень двигательной активности	Число локомоций в сутки (тыс. шагов)	Отношение вып. движений к ест. биол. потребности, (%)	Суммарный объем (ч) за неделю / за год
Низкий	Ниже 10	Дефицит 50-70%	до 2 70
Умеренный	10-20	Дефицит 20-40%	2-5 100-150
Высокий	21-30	Соответствие	6-15 200-800
Максимальный	31 и выше	Превышает на 10-30%	20 100

По мнению автора, условными ориентировочными нормами можно считать следующие возрастные значения (табл. 2).

Таблица 2

Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности Возрастная группа	Число локомоций в сутки (тыс. шагов)	Примерный километраж	Продолжительность работы, связанной с мышечными усилиями
8 – 10 лет	15 – 20	7,5 – 10	3,0 – 3,6
11 – 14 лет	20 – 25	12,0 – 17,0	3,6 – 4,8

15 – 17 лет	юнош и	25 – 30	18,0 – 23,0	4,8 – 5,8
	девуш ки	20 – 25	15,0 – 20,0	3,6 – 4,8

Среднесуточная двигательная активность с возрастом увеличивается, что рассматривают как возросшую потребность детей в физической активности. У мальчиков она выше, чем у девочек. Повседневную двигательную активность детей и подростков можно изменить – снизить или повысить путем изменения образа жизни, организации трудового или физического воспитания. Доказано, что суточная двигательная активность детей раннего возраста регулируется преимущественно биологическими мотивациями, формирующимися на основе наследственных механизмов, в то время как у детей старшего возраста она формируется индивидуально в процессе общественного воспитания под влиянием преимущественно социальных факторов [19, с.20].

Двигательная активность – один из важнейших социально-биологических факторов, формирующих организм человека, обеспечивающих равновесие между организмом и внешней средой и способствующих совершенствованию механизмов регуляции процессов метаболической адаптации. Различают двигательную, или физическую, активность, обусловленную жизненными условиями и окружающей внешней средой, и программируемую двигательную активность, в основе которой лежат физические упражнения. Однако двигательная активность оказывает оздоровительный эффект на растущий организм только в том случае, если она оптимальна. Как дефицит движений (гипокинезия), так и чрезмерная двигательная активность (гиперкинезия) могут отрицательно сказаться на здоровье подрастающего поколения.

Все это свидетельствует об улучшении ритма сердца и увеличении силы сердечных сокращений, качественно новом уровне функционирования сердечно-сосудистой системы при повышении ДА. На

этом фоне устанавливается физическое соответствие центрального и периферического звеньев сердечно-сосудистой системы, о чем говорят координированные соотношения величин периферического сопротивления и сердечного выброса как в покое, так и во время мышечной нагрузки[42].

У школьников с высокой двигательной активностью увеличивается объем грудной клетки и ее экскурсия, отмечается более редкое дыхание, чем у их сверстников с низкой двигательной активностью. Глубина дыхания и минутный объем дыхания в покое изменяются менее заметно, чем обусловлено более совершенной координацией и согласованностью между дыханием и кровообращением, а также лучшим использованием кислорода из вентилируемого воздуха. Оказалось, что дети с высокой двигательной активностью выполняют одинаковую с малоподвижными детьми стандартную физическую работу при меньшей легочной вентиляции, но большем проценте использования кислорода, т. е. им свойственны выраженная экономичность и кислородная эффективность внешнего дыхания при выполнении стандартной мышечной работы. Интенсивная мышечная работа резко активизирует обменные процессы в организме.

Интегральным показателем интенсивности окислительных процессов при больших и продолжительных физических нагрузках, или анаэробной производительности организма является величина максимального потребления кислорода (МПК). У школьников с высоким уровнем двигательной активности она значительно больше, чем у их сверстников, ведущих малоподвижный образ жизни. У первых также больше максимальный кислородный пульс, который является наиболее информативным показателем степени совершенства функционирования различных систем организма и их экономичность во время физических нагрузок и потому представляет особую ценность при определении физической работоспособности[27, с.60].

Недостаточная двигательная активность является причиной развития гипокинезии (от греческого *dynamia* – движение и *huro* – ниже), или "двигательного голодания". Гипокинезия – это оборотная сторона научно-технического прогресса – характерная черта нашего времени. Этот недостаток ощущается на производстве, в сельском хозяйстве, в быту и повседневной жизни.

Гиподинамия – одна из важнейших причин возникновения и развития большинства заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, желудочно-кишечного тракта и опорно-двигательного аппарата, нервной и эндокринной систем, которые приводят к преждевременной инвалидности и смертности тысячи людей, не достигших 50-летнего возраста.

Полагают, что утомление, которое испытывает каждый после напряженного трудового дня, прежде всего связано с усталостью коры головного мозга в результате снижения потоков импульсов к коре, накопления в организме остаточных продуктов обмена веществ – метаболических шлаков. Снять утомление можно несколькими неравноценными способами. Во-первых, длительным пассивным отдыхом. Этот путь, к сожалению, большинство и выбирает. Во-вторых, употреблением специальных медикаментозных средств, как бы подстегивающих клетки головного мозга, что в конечном итоге приводит к их истощению. Зато третий путь является самым эффективным и безопасным – это физическое напряжение в любом виде – бег, плавание, гимнастика и т.д.[11, с.39].

Мышцы без физической нагрузки атрофируются, человек становится физически слабым, а тело бесформенным и некрасивым. У юных спортсменов эти расстройства развиваются медленнее, но и у них в результате гиподинамии нарушается координация движений, появляются вегетативные дисфункции.

Дефицит движений – одна из главных причин избыточного веса у детей. Доказано, что у школьников, испытывающих гипокинезию (а их

почти 26 %), по сравнению с остальными намного выше масса тела, выше частота сердечных сокращений (ЧСС). Имея повышенный вес, люди начинают ограничивать себя в питании, и организм не получает все необходимые для его деятельности питательные вещества. В этом случае следует не ограничивать себя в пище, а больше двигаться. Более высокие показатели пульса и частоты дыхания свидетельствуют о низкой эффективности кардиореспираторной системы и быстрой утомляемости даже при незначительных физических нагрузках.

Недостаток движения в жизни детей младшего школьного возраста ведет к тому, что после 13 лет у них отмечается заметное ухудшение координации, точности и быстроты движений, уменьшение скорости ответной реакции, подвижности в суставах и гибкости позвоночного столба, снижение жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и кистевой динамометрии по сравнению со сверстниками, регулярно занимающимися физическими упражнениями. Другими словами, уже к этому возрасту организм начинает как бы стареть. Недаром известный русский врач и ученый Е.М. Максимович-Амбодик говорил: "...тело без движения подобно стоячей воде, которая плесневеет и гниет"[47, с.40].

Переход детей с дошкольного режима на школьный, для которого характерно значительное снижение не только общей двигательной, но и зрительной активности в пространстве при одновременном росте статических напряженных состояний организма и увеличением нагрузок на функцию ближнего зрения (чтение, письмо, рисование, настольные игры), вызывает системные функциональные перестройки всего организма, и в частности органа зрения. Чем больше дефицит общей двигательной и дистантной зрительной активности, тем в большей степени нарушаются тонус и равновесие нервной системы и снижаются функциональные возможности органа зрения, раньше и чаще развивается близорукость.

Как считает большинство исследователей, недостаточная двигательная активность является основной причиной нарушения осанки

детей. Малоподвижный образ жизни приводит к нарушению обмена фосфора, способствующего развитию сколиотической осанки. Наибольшее количество различных деформаций позвоночника выявляется в то время, когда ребенок приходит в школу и испытывает на себе большой объем учебной нагрузки, которую приходится выполнять в положении сидя.

Дети, посещающие группы продленного дня, испытывают еще более выраженный дефицит двигательной активности, так как находятся в классах 8-9 часов ежедневно. Причем на работу мышц в изометрическом режиме у них приходится до 75 % всего дневного времени. Лишь 30 % школьников привлечены к неурочным формам занятий физическими упражнениями, а остальные 70 % посещают только уроки физической культуры. Необходимо отметить, что увеличение времени целенаправленного педагогического воздействия в режиме продленного дня таит в себе опасность перегрузки нервной системы учащихся, дальнейшего снижения двигательной активности, умственной и физической работоспособности. Все это отрицательно сказывается на здоровье и успеваемости школьников[18, с.5].

Доказано, что большая роль в нормализации двигательной активности школьников отводится физической культуре и спорту. Однако в настоящее время достоверно доказано, что 90 минут физического воспитания в неделю - слишком небольшая нагрузка, которая не только не стимулирует, но даже не поддерживает тот уровень физической работоспособности, каким учащиеся уже обладают. Недостаточное количество занятий по физическому воспитанию, предусмотренное учебной программой, особенно неблагоприятно для подростков, которые не занимаются спортом.

При обследовании физического развития учащихся, выявлено, что у детей, занимающихся в спортивных секциях, имелись более высокие показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, мышечной силы и др. Отмечено, что у детей,

занимающихся в спортивных секциях, уровень физического развития значительно выше, чем у детей, не посещающих спортивные секции. При изучении влияния занятий утренней гимнастикой, физической культурой и спортом установлено, что разная степень занятий физической культурой сопровождается довольно четкими антропометрическими различиями, более выраженными у лиц, занимающихся систематически. Согласно данным литературы, регулярные занятия физической культурой и спортом способствовали гармоническому развитию подростков. Однако несмотря на многочисленные исследования, влияние уровня двигательной активности остается до конца невыясненным [20, с.35].

Одним из важных моментов в укреплении здоровья является формирование у подрастающего поколения устойчивой мотивации на занятия физической культурой и спортом. Используя значимость и представления молодежи о психо-социальной стороне здоровья, с помощью физкультурной деятельности можно повысить мотивацию здоровьесберегающего поведения, а также сформировать здоровьесформирующий и здоровьесберегающий тип мышления.

В реальной же педагогической практике большинство физкультурно-оздоровительных мероприятий не приводят к формированию у учащихся самостоятельной, мотивированной и устойчивой деятельности по самооздоровлению средствами физической культуры. Для решения этой задачи целесообразно использовать третий урок физической культуры, введенный в учебный план начальных классов, - урок здоровья. Детей нужно учить здоровью. Теоретические занятия урока призваны создать у детей целостные представления о физической культуре и культуре здоровья как элементах общей культуры человека. На этих уроках приобретаются знания о методах использования физической активности, функционировании организма при занятиях физической культурой и спортом, роли физических упражнений в реабилитации различных форм патологии, методах профилактики утомления и т.д. Успешность усвоения

знаний зависит от ряда факторов: интереса учащихся к предмету, личных качеств учителя, практической значимости материала, материального обеспечения урока и т.д. Наряду с формированием базовых двигательных умений и навыков, учащиеся в процессе обучения должны приобрести навыки по оценке своего здоровья, коррекции и реабилитации различных форм патологии средствами физической культуры, оказанию первой помощи и взаимопомощи при травмах и др[43].

Решающей задачей физического воспитания является целенаправленное формирование и закрепление осознанной привычки, основанной на глубоких знаниях постоянно заботиться о своем физическом здоровье. Физическое воспитание направлено на укрепление здоровья, овладение важными двигательными умениями и навыками, на достижение высокой работоспособности. Оно имеет важное значение в подготовке к производственному труду и службе в армии. Кроме физических качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость), развиваются при этом ценные психические качества (воля, настойчивость, целеустремленность, решительность).

Мышечная деятельность является неременным условием отправления двигательных и вегетативных функций человеческого организма на всех этапах его развития. Значение мышечной деятельности в биологии и физиологии человека настолько велико, что ее совершенно справедливо расценивают как главенствующий признак жизни. Известный советский ученый Н.М.Амосов справедливо отметил, что надеяться только на помощь врачей, равно как и жаловаться на несовершенство нашего организма или на пагубные последствия научно-технической революции, неразумно и бесперспективно. Природа в болезнях нашего сердца ничуть не виновата, хотя ее болезни занимают первое место в структуре общей заболеваемости. Научно-техническая революция вовсе не лишает человека физической активности, а, напротив, предоставляет ему возможность делать это в самой целесообразной и концентрированной форме – в форме

физической культуры. По его мнению, сам человек – во всяком случае в отношении собственного сердца – является хозяином положения: он может сделать его здоровым и сильным, а может, наоборот, ослабить и разрушить его[37, с.20].

К сожалению, можно констатировать, что в последние годы среди молодежи, включая школьников и студентов, отмечаются серьезные просчеты в организации и практической реализации программ физического воспитания. Если раньше гиподинамия выявлялась, в основном среди взрослого населения, то в настоящее время снижение двигательной активности наблюдается среди студентов и школьников.

Считают, что необходимая доза двигательной активности для девочек старших классов составляет 4-9 ч организованных занятий в неделю, для мальчиков – 7-12 ч. При таком количестве занятий физической культурой отмечается наивысший уровень нервно-психического и полового развития, а также наиболее крепкое здоровье. Увеличение числа уроков физкультуры повышает эффективность усвоения знаний, умножает резервы здоровья, способствует гармоничному развитию детей и подростков. Однако в школьных программах на занятия отводится только 4 ч в неделю.

1.3. Физиологические особенности школьников и нормы ГТО

Начинается этап внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся и работников МБОУ.

По мере развития детей школьного возраста происходит два противоречивых и взаимосвязанных процесса: ассимиляция и диссимиляция. В период школьного возраста организм ребенка продолжает развиваться, поэтому в этом периоде соотношение между ассимиляцией и диссимиляцией складывается в пользу ассимиляции, в

юношеском возрасте это соотношение начинает выравниваться, после окончания развития организма процесс диссимиляции постоянно нарастает. Процесс ассимиляции сопровождается синтезированием большого количества белков, что влечет значительные затраты энергии.

Двигательная активность активизирует скелетные мышцы, обмен веществ и работоспособность организма ребенка. Гипокинезия (недостаточная двигательная активность) приводит к недостатку энергии, необходимой для процесса ассимиляции организма. Наиболее эффективным средствами являются упражнения, входящие в комплекс ГТО, так как они подобраны с учетом их разнообразного воздействия и с учетом возрастных особенностей. Поэтому физические упражнения, повышающие двигательную активность, крайне необходимы на всех этапах школьного возраста. Почти все тесты нормативов ГТО предусматривают повышение двигательной активности. Ведущее значение в этих процессах имеет функциональное состояние механизмов, определяющих энергетическое обеспечение организма человека при напряженной мышечной деятельности[37, с.20].

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. Закономерно, что в нормативах IV и V ступеней ГТО рекомендуется наибольшее количество тестов (11 видов).

Календарный школьный возраст делят на следующие возрастные периоды[52, с.32]:

- до 7 лет – первое детство, в этом возрасте ребенок может выполнять нормативы бронзового знака ГТО I ступени;

- от 7 до 11 лет (для девочек) и до 12 лет (для мальчиков) – второе детство (младший школьный возраст), выполнение нормативов серебряного и золотого знака ГТО I ступени, нормативов II ступени и бронзового знака III ступени ГТО;

- от 11 лет (для девочек), 12 лет (для мальчиков) до 15 лет – подростковый (средний школьный) возраст, выполнение нормативов серебряного и золотого знака III ступени и IV ступени ГТО;

- от 16 до 18 лет – старший школьный возраст, выполнение нормативов V ступени ГТО.

I ступень включает нормативы ГТО для мальчиков и девочек 6-8 лет трех степеней сложности (бронзовый, серебряный и золотой знак), т.е. она охватывает детей дошкольного возраста и школьников 1-2 классов и учитывает факторы их акселерации или ретардации. Из 9 тестов 6 обязательных и 3 по выбору, из них 3 многовариантных.

Для получения бронзового, серебряного или золотого знака ГТО дети (мальчики и девочки) должны выполнить нормативы соответственно 4-х, 5-и или 6-и 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 м, челночный бег 3x10 м, 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)[58].

Учитывая, что упражнения в детском возрасте должны быть разнообразными и игровыми, в I ступень включены тесты на попадание в цель теннисного мяча, плавание без учета времени. Недельный двигательный режим рекомендуется всего 10 часов, т.к. в этот возрастной период больше энергии, чем в другие периоды, затрачивается на процессы роста. Появляются различия между гимнастическим снарядом для мальчиков и девочек (высокая перекладина для мальчиков, низкая для девочек), т.к. начинает сказываться разница в их росте.

II ступень рекомендуется мальчикам и девочкам 9-10 лет (школьникам 3-4 класса). В этой ступени дети (мальчики и девочки) для сдачи нормативов бронзового, серебряного или золотого знака должны из 9 предлагаемых тестов выполнить соответственно 5, 6 или 7 тестов. Тесты для возрастной категории второго детства отличаются большей интенсивностью, увеличиваются дистанции бега, плавания, длина прыжков, сокращается нормативное время выполнения тестов, увеличивается количество обязательных для выполнения тестов и на 2 часа количество часов рекомендованного двигательного режима в неделю. В упражнения на силу добавляется прыжок в длину с разбега, усложняется игровое упражнение (теннисный мяч заменяется мячом весом 150 г, который необходимо метнуть на нормативное расстояние).

Переходный этап от детского к подростковому возрасту, который наступает у девочек в 11 лет, а у мальчиков в 12 лет фиксирует III ступень ГТО, рекомендованная для мальчиков и девочек 11-12 лет (школьников 5-6 классов). На этой ступени сохраняется игровое упражнение (метание мяча), к которому добавляется туристский поход, и продолжается наращивание интенсивности тестов и продолжительности рекомендованного двигательного режима, т.к. еще меньше энергии затрачивается на процессы роста, но сохраняется на уровне II ступени количество тестов, которые необходимо выполнить для получения бронзового, серебряного и золотого знака. На этой ступени появляются тесты на стрельбу, т.е. уделяется внимание началу подготовки не только к труду, но и к обороне[58].

IV и V ступени ГТО предназначены для юношей и девушек. IV ступень охватывает возраст 13-15 лет, когда полностью оканчиваются 2 фазы полового созревания (препубертация 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). Количество необходимых для получения бронзового, серебряного и золотого знаков тестов возрастает соответственно до 6-и, 7-и и 8-и штук из 11-и обязательных и по выбору.

V ступень ГТО разработана для возраста юношей и девушек 16-17 лет (старший школьный возраст), характеризующийся окончанием третьего этапа полового созревания (постпубертация), уравниванием психики, совершенствованием ЦНС, дальнейшим сокращением затрат энергии на процессы роста. Особенности V ступени позволяют повысить интенсивность всех видов упражнений (на силу, скорость, гибкость и выносливость), 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 IV ступени требуемого для сдачи нормативов количества тестов[58].

Для учета индивидуальности развития каждого школьника более точно возрастные группы разделяют по биологическому возрасту школьника, учитывающему его темпы ассимиляции. Биологический возраст определяется оценкой факторов акселерации (ускорения физического, полового развития) или ретардации (замедления развития). Факторы индивидуальной акселерации или ретардации учитываются введением в нормативы ГТО трех знаков – бронзового, серебряного и золотого. Это позволяет школьникам одного календарного возраста с учетом своего биологического возраста получить соответствующий знак, выполняя более или менее интенсивные тесты. Кроме того, нормативы

ГТО предоставляют возможность выбора тестов или их варианта из числа рекомендуемых.

Развитие цивилизации влияет на изменение среднего биологического возраста всех школьников определенного региона. Учет изменений биологического возраста в долгосрочной перспективе производится с помощью периодических изменений нормативов ГТО. Например, в 2014 г. в РФ разработаны нормативы ГТО, которые учли изменения биологического возраста и внешних условий по сравнению с 1972 годом, когда последний раз были откорректированы нормативы ГТО в СССР.

Процесс развития организма школьника в каждом возрастном периоде имеет свои особенности, зависящие от степени взаимодействия с окружающей средой. Эффективность этого взаимодействия зависит от развития высшей нервной системы[11, с.40].

В период второго детства высшая нервная система совершенствуется по сравнению с периодом первого детства, нервные процессы усиливаются, приобретают большую подвижность и способность внутреннего торможения, в результате чего неуравновешенность взаимодействия с окружающей средой. Во втором возрастном этапе этого периода условные рефлексы становятся устойчивыми, но на раздражители школьник реагирует остро, т.к. степень внутреннего торможения еще недостаточна. Если школьник испытывает чрезмерное внешнее воздействие, внутреннее торможение может стать запредельным. Эти особенности необходимо учитывать тренерам и преподавателям физкультуры в период подготовки школьников к сдаче нормативов ГТО.

В подростковом возрасте сначала у девочек, затем у мальчиков в 3 фазы (препубертатная, пубертатная и постпубертатная) происходят процессы полового созревания. Постпубертатная фаза оканчивается в старшем школьном возрасте. Половое созревание усиливает процессы возбуждения, неадекватного раздражения, ослабляет внутреннее торможение, психическую устойчивость и контроль эмоциональности

поведения. Эти изменения сказываются на двигательных действиях – сокращении без нужды в этом мышц, увеличении количества неконтролируемых движений. В этом возрасте тренер или преподаватель физкультуры должен быть особенно внимательным к школьникам, по возможности должен воздерживаться от замечаний, в особенности, в резкой форме.

В начале старшего школьного возраста оканчивается 3 фаза полового созревания, после чего высшая нервная система совершенствуется, усиливаются функции внутреннего торможения, адекватной реакции на словесные раздражители, анализа внешних воздействий, уравновешенности поведения.

У школьников расход энергии суммируется на двигательную активность и на процессы роста. Поэтому в период первого детства, отличающимся более интенсивным процессом роста, школьнику необходимо употреблять большее количество качественных белков, в последующие периоды потребность в белке на 1 кг массы тела уменьшается. Для выполнения нормативов ГТО школьник каждого возраста должен употреблять нормативное количество белков, жиров и углеводов, т.к. недостаток белков, избыток жиров при недостаточной двигательной активности замедляют физическое развитие, а недостаток углеводов снижает уровень сахара в крови и сокращает количество необходимой энергии. Физические упражнения для школьников должны быть эмоциональными, разнообразными, игровыми, а не монотонными, ухудшающими обмен веществ. К сожалению, рекомендованные виды испытаний во всех ступенях ГТО из отвечающих этой необходимости тестов включают только туристические походы, приравнивая виды испытаний для школьников к аналогичным тестам для взрослых [32, с.156].

Нормативы ГТО учитывают, что с повышением возраста школьника затраты энергии на одинаковую мышечную нагрузку при выполнении одинаковых упражнений снижаются, экономичность мышечной

деятельности повышается. Чем больше период выполнения физических упражнений, тем меньше становится их эффективность, поэтому интенсивность упражнений необходимо с повышением возраста школьника увеличивать. Например, норматив прыжка в длину с места золотого знака для мальчиков с I до V ступени ГТО соответственно составляют 140, 160, 175, 200 и 230 см.

С увеличением возраста школьника увеличивается масса его сердца, а частота сокращений сердца (ЧСС) при выполнении одинаковой работы уменьшается. Поэтому школьники старших возрастов могут выполнить физические упражнения большей интенсивности, продолжительности и большее число раз. Поэтому в нормативах ГТО предусмотрено с I до IV ступени ГТО возрастание интенсивности каждого теста и продолжительности минимального двигательного режима соответственно 10, 12, 13 и 14 часов в неделю. Несколько сложнее учитывать особенности изменения артериального давления у школьников. С увеличением возраста увеличивается диаметр кровеносных сосудов и образуются новые сосуды, что улучшает кровоснабжение тканей. У школьников, активно занимающихся спортом и физическими упражнениями, образование новых сосудов происходит более интенсивно. По общему правилу с увеличением возраста артериальное давление увеличивается, но из этого правила выпадают периоды временного повышения давления, после которых оно снижается. Рекомендуемые физические нагрузки для каждого возраста должны учитывать эти особенности изменения АД. По-видимому, именно это отклонение привело к необходимости возрастающую продолжительность минимального двигательного режима с I до IV ступени ГТО сменить ее уменьшением на 1 час в неделю в V ступени ГТО [1].

Таким образом, анализ разработанных в 2014 г. в Российской Федерации нормативов ГТО показывает, что эти нормативы хорошо сочетаются с физиологическими особенностями школьников всех возрастных периодов.

2.АНАЛИЗ И КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

2.1 Диагностика уровня физической подготовленности школьников

Для диагностики уровня физической подготовленности детей школьного возраста, мы проводили исследование на базе школы № 15 г. Челябинска.

Исследование состояло из трех этапов.

Первый этап (май 2015-январь 2016) характеризовался работой, связанной с анализом и обобщением информации из литературных источников по теории и методике физической культуры и спорта, психологии и педагогике. В этот период разрабатывалась методика оптимизации координационных способностей школьников на уроках физической культуры.

На втором этапе (с январь 2016 - по январь 2017 гг.) был проведен естественный, формирующий эксперимент; получены экспериментальные данные; произведена обработка полученных данных и формулирование результатов, выводов по работе, а также методических рекомендаций.

Тестирование проводилось через 4 месяца (сентябрь, декабрь).

В исследовании принимали участие две группы: экспериментальная группа – ученики 2-Б класса (8-9 лет), занимающиеся по специальной программе, контрольная – ученики 2-А класса, занимающиеся по стандартной школьной программе.

Общее количество испытуемых 50 – по 25 человек в каждой группе.

Сущность эксперимента заключается в следующем: выявить более эффективную программу для повышения уровня физической подготовленности учеников начальной школы 8-9 лет, провести тестирование и сравнить результаты.

Третий этап (с апреля - по июнь 2017 г.) включал в себя задачи, связанные с завершением исследования. Была проведена корректировка результатов, сформулированы выводы.

Сравнительный анализ исходных и контрольных показаний учеников начальной школы позволил определить эффективность разработанной нами методики. На основе анализа, и обобщения экспериментальных данных были сформулированы результаты исследования, выводы и предложены практические рекомендации по использованию методики оптимизации координационных способностей у учеников начальной школы.

Для определения уровня развития физических качеств в начале и конце педагогического эксперимента были проведены следующие тесты:

1) тест на статическую координацию – проба Ромберга. Мы использовали один из вариантов усложненной позы Ромберга. Испытуемые ставят ноги в одну линию (носок одной ноги к пятке другой), глаза закрыты, руки вытянуты вперед. Засекается время, которое испытуемый находится в этом положении. Секундомер останавливается, если испытуемый сходит с места;

2) тест Бег 30 м с высокого старта. На старт вызываются два человека и принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» испытуемые бегут с максимальной скоростью по своей дорожке до линии финиша. Фиксируется точное время пробегания дистанции;

3) тест «Прыжки в длину с места». Испытуемый встает к нулевой отметке сантиметровой ленты, не наступая на линию отсчета. Перед прыжком испытуемый делает полуприсед, отводя руки назад. Отталкиваясь обеими ногами, делает резкий взмах руками вперед и прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от контрольной линии до пятки сзади стоящей ноги. Из трех попыток засчитывается лучший результат;

4) тест Челночный бег 3x10 м. Тест можно выполнять одновременно нескольким учащимся. В положении высокого старта испытуемые встают на линии. Даются команды: «На старт!», «Внимание!» (испытуемые выполняют наклон), «Марш!» бегут к линии финиша, касаются рукой за линией, возвращаются к стартовой линии, касаются рукой за линией и бегут к линии финиша. Секундомер включаются с начала пробегания дистанции и выключаются в момент пересечения финишной линии. Фиксируется точное время пробегания трех отрезков дистанции;

5) Тест «Метание набивного мяча (1кг) из положения стоя». Испытуемый становится на линии, одна нога впереди, мяч держит двумя руками внизу. Делается замах за голову, и выполняется бросок вперед. Испытуемому дается три попытки, фиксируется лучший результат.

В ходе проведения констатирующего эксперимента нами были получены следующие результаты (таблица 3).

Таблица 3

Показатели результатов в тесте на статическую координацию – проба Ромберга (сек.)

Группы	Значение	
	$x \pm m$	P
Контрольная	99,5±4,37	0,05
Экспериментальная	98,24±4,26	

Сопоставление результатов двух групп, контрольной и экспериментальной, в контрольном упражнении до применения экспериментального комплекса упражнений, представленной в таблице 3, было на одном уровне. Две группы занимались по стандартной методике и общий уровень развития координационных способностей был одинаков ($P > 0,05$).

Далее представлены результаты теста бег 30 м, направленного на определение скорости реакции в разных суставах. Также данный тест определяет динамику утомления (табл.4).

Таблица 4

Показатели результата в тесте бег 30 м

Группы	Значение	
	$x \pm m$	P
Контрольная	7,21±0,26	0,05
Экспериментальная	7,11±0,26	

Сопоставление результатов, приведенных в таблице 2 до эксперимента (при $P > 0,05$), можно сказать, что у экспериментальной и контрольной групп почти одинаково развиты элементы быстроты, проявления которых требуется в этих тестах.

Результаты, показанные в тесте прыжок в длину, приведены в таблице 5.

Таблица 5

Показатели результата в тесте прыжок в длину

Группы	Значение	
	$x \pm m$	P
Контрольная	142,3±5,11	0,05
Экспериментальная	141,6±5,01	

Сопоставление результатов двух групп, контрольной и экспериментальной, в контрольном упражнении до применения экспериментального комплекса, представленной в таблице 5, было на одном уровне. Две группы занимались по стандартной методике и общий уровень развития элементов скоростно-силовых качеств был одинаков, при $P > 0,05$.

Далее представлены результаты теста Челночный бег 3x10 метров (табл.6).

Таблица 6

Показатели результата в тесте челночный бег (3x10 м)

Группы	Значение	
	$x \pm m$	P
Контрольная	10,4±0,41	0,05
Экспериментальная	10,8±0,73	

Результаты полученные в таблице 6 показывают, что в контрольной группе до эксперимента уровень развития координационных способностей был выше чем у экспериментальной, за счет более высокого общего развития физических качеств ($P < 0,05$). Результаты, показанные в метании набивного мяча (1 кг) из положения стоя, приведены в таблице 7.

Таблица 7

Показатели результата в тесте метание н/м (1кг) из положения стоя

Группы	Значение	
	$x \pm$	P
Контрольная	3,8±0,21	0,05
Экспериментальная	3,6±0,18	

Сопоставляя данные полученные в результате тестирования экспериментальной и контрольной групп в метании набивного мяча из положения стоя ($P > 0,05$), отсутствие достоверности. Соответственно развитие скоростно-силовых способностей находится на одном уровне в обеих группах.

Таким образом, полученные результаты показали, что обе группы находятся на примерно одинаковом уровне физической подготовленности. При этом видно, что двигательные способности требуют дальнейшего совершенствования, с целью улучшения показателей данных двигательных способностей и физической подготовленности в целом. С этой целью нами была разработана методика совершенствования уровня физической подготовленности, которая будет рассмотрена в следующем параграфе нашего исследования.

2.2. Программа совершенствования уровня физической подготовленности

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

- ухудшение здоровья детей в процессе обучения;
- недостаточная двигательная активность;
- увеличение числа учащихся, имеющих вредные привычки;
- отсутствие приоритета здорового образа жизни.

Актуальность опыта заключается в том, что только на двух уроках в неделю физической культуры нельзя решить проблему физического воспитания, получить физическую нагрузку, необходимую для полноценного развития растущего организма. Урок физической культуры, хотя и является основной формой занятий, физическими упражнениями обеспечивает 13 – 15% недельной двигательной активности учеников. Примерная норма двигательной активности учеников начальных 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.

В учебном плане школы на уроки физической культуры отводится ограниченное количество времени. Поэтому для физического совершенствования учащихся и их спортивной подготовки должны использоваться 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.

Таковыми задачами являются следующие:

1. Осуществлять неразрывную связь учебной и внеклассной работы.
2. Привить интерес к физической культуре и спорту, к профессии учителя физической культуры, тренера.
3. Побудить учащихся к активным самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.
4. Реализовать скрытые возможности каждого ученика.
5. Развить необходимые физические качества.
6. Достижение спортивных результатов учащимися на основе Единой спортивной классификации.
7. Привлечь к физическому воспитанию учащихся педагогический коллектив, родителей, общественные организации.

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.

Для нас оптимальна технология физического воспитания школьников, направленная на формирование двигательного режима.

Педагогическое поле деятельности выглядит следующим образом:

- утренняя гимнастика;
- динамическая перемена;
- общеобразовательный урок физической культуры;
- занятия в секциях;
- физкультурно-оздоровительные и спортивно – массовые мероприятия.

Максимум уроков педагог проводит на улице, что оказывает закаливающее воздействие на организм. Необходимым условием для проведения уроков на свежем воздухе (особенно зимой) является систематичность занятий.

Традиционно третья четверть - кросс и спортивные игры с минимумом объяснений, максимумом инвентаря, что снижает простои, способствует равномерному распределению нагрузки на уроке в ветреные дни и дни с низкой (-15-18°С) температурой воздуха.

На уроках гимнастики педагог использует упражнения с предметами (гантели, мячи) что вызывает удовольствие и повышает интерес учащихся.

На уроках занимаются дети основной и подготовительной групп, поэтому при оценке знаний и умений учитываем индивидуальные и

физиологические особенности, состояние здоровья. Создаём учащимся ситуации успеха: «Самооценка разноцветными карточками» (за серию уроков подсчитывается количество набранных карточек и по большинству их цвета выставляется оценка), «Охота за пятерками» (в процессе урока необходимо многократно проявить успешность физкультурной деятельности). Особенно эффективен этот прием при систематическом применении в организующей части урока, при проведении элементов строевой подготовки – снимает проблему четкого начала урока навсегда.

Один раз в год проводится мониторинговое исследование здоровья учащихся, определяя «Индекс физического здоровья». Мониторинг проводится регулярно, по единым показателям, на основе добротной методической базы, обеспечивающей адекватную интерпретацию. Результаты мониторинга позволяют осуществлять анализ и корректировку образовательного процесса, как в отдельных классах, так и в образовательном учреждении в целом.

По результатам мониторинга все участники образовательного процесса (учителя, родители, дети) получают информацию о физическом развитии каждого из обучающихся школы. Каждый ребенок знает свой индекс физического здоровья и те показатели, по которым на данный момент у него есть отклонения. Каждому ребенку дается индивидуальная консультация специалиста о том, какие упражнения помогут ему повысить свой индекс здоровья, т.е. улучшить свое физическое состояние.

Воспитанию интереса к урокам способствует использование таких методических приемов, которые позволяют ученикам проявлять инициативу, творчество, активность, самостоятельность. Например, из числа обучающихся, добившихся лучших результатов, комплектуются сборные команды для участия в школьных и городских спортивно – массовых мероприятиях. Этот прием особо действует на активность в самостоятельных занятиях.

В процессе педагогической деятельности реализуются общешкольные планы физкультурно-массовой работы.

С целью агитации и пропаганды физической культуры и спорта, популяризации здорового образа сборные команды организуют спортивные мероприятия.

Повышению двигательной активности учащихся способствует внутришкольная спартакиада, спортивные конкурсы. Придаём большое значение пропаганде двигательной активности, имея стенды «Гордость школы», «Наши достижения», «Спортивная жизнь школы». Используем музыку в сопровождении физкультурно-оздоровительных мероприятий. Способствуем выпуску «молний» с поздравлением победителей и призеров спортивно-массовых мероприятий. Ходатайствуем о награждении достойных спортсменов на «линейках успеха».

В процессе обучения учащиеся не только овладевают знаниями, двигательными умениями и навыками. Обучение неразрывно связано с воспитанием у них морально-волевых качеств.

Хорошие условия для развития двигательной активности создаются во время занятий подвижными и спортивными играми. Учащиеся любят играть. А в любой игре необходимо соблюдать правила. Ограничение собственных интересов и действий, строгое соблюдение правил в интересах коллектива – хорошая школа воспитания дисциплины, честности, коллективизма.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей). Играя в планомерно подобранные учителем подвижные игры, занимающиеся естественно и непринужденно учатся быстрее бегать,

высоко и далеко прыгать, метко попадать в цель, дальше бросать мяч, ловко и результативно действовать в командных состязаниях.

Игру можно рассматривать и как своеобразную, предварительную тренировку перед серьезной и ответственной учебной работой на уроке или как специальное упражнение, нацеленное на проявление самообладания и находчивости в условиях острой конкуренции на требуемую педагогу тему. Порождаемые игрой положительные эмоции возбуждают у ее участников страстное желание подвергнуть проверке в условиях максимального напряжения свои физические и психические возможности, и при этом учащиеся не чувствуют усталости даже при значительно повышенных объемах работы, поэтому необходимо методически правильно подбирать игры к уроку.

Так игры на уроках физической культуры можно применять не только в разделе подвижные и спортивные игры, но и в разделах: гимнастика и легкоатлетические упражнения. На уроках гимнастики применяю подвижные игры для закрепления построений и перестроений, общеразвивающих упражнений, навыка правильной осанки, точности исходных и конечных положений, навыков лазанье и перелезания. Применение игрового метода на уроках легкой атлетики является эффективным средством в обучении и совершенствовании легкоатлетических упражнений. Легкоатлетические упражнения, проводимые в игровой форме, доставляют детям радость и удовольствие, а грамотная объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Уроки легкой атлетики проводятся преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

При использовании игр на уроках физической культуры придерживаемся следующего алгоритма.

1. Выбор игры. Осуществляется исходя, прежде всего, из целей предстоящего урока, возрастных и учебных возможностей учащихся, их физической подготовленности.

2. Оборудование и оснащение игровой площадки. При планировании учебного занятия обязательно выбираю место для проведения игры и оборудование, которые должны соответствовать гигиеническим нормативам, быть безопасным и удобным для учащихся.

3. Предложение игры детям. Главная задача в предложении игры заключается в возбуждении интереса к ней, в такой постановке вопроса, когда совпадают цели воспитания и желания ребенка. В предложение игры входит объяснение её правил и техники действий. Игру объясняю точно и кратко, непосредственно перед её началом. В объяснение входит название игры, её содержание и объяснение основных правил игры, в том числе роли играющих, объяснение игровых аксессуаров. Второстепенные правила объясняю по ходу игры.

4. Разбивка на команды, группы, распределение ролей в игре. На уроках физической культуры при проведении игр разбиваю класс на команды, таким образом, чтобы группы были равными по физической подготовленности детей. Для игр, в которых требуются капитаны или водящие, учитываю, какая роль особенно полезна ученику. Так, например, чтобы роль позволяла неавторитетным укрепить авторитет, неактивным проявить активность, недисциплинированным стать организованным. Стараюсь следить за тем, чтобы не проявлялось зазнайство, превышение власти командных ролей над второстепенными.

5. Развитие игровой ситуации. При организации игр придерживаюсь следующих принципов:

- принцип развития игровой динамики;
- принцип поддержания игровой атмосферы;
- принцип взаимосвязи игровой и неигровой деятельности;

· принципы перехода от простейших игр к сложным игровым формам.

6. Подведение итогов игры. В соответствии с указанными заранее правилами вместе с учащимися, подводим итог игры, определяем победителей, в качестве жюри привлекают детей, которые по состоянию здоровья не могут в данной игре принимать участие.

При проведение игр обязательно ставим перед собой следующие задачи:

1. Опирается на достижения предыдущего возраста;
2. Стремиться мобилизовать потенциальные возможности конкретного возраста;
3. Подготовить почву для последующего уровня физической подготовленности учащихся;
4. Ориентироваться на зону ближайшего развития мотивов к учебной деятельности;
5. Главное, уважение к личности ребёнка, не убить интерес к работе, стремиться развивать его.

Результатом широкого применения игровых технологий на уроках физкультуры стало изменение отношения к предмету. Они является проверенным средством активизации двигательной деятельности на уроке физической культуры, за счёт подключения эмоций учащихся. Важным достоинством игрового метода является возможность введения его во все виды учебной программы и применение с одинаковым успехом в неигровых видах физической подготовки. Применение игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию помогает сделать занятия более интересными. Обучающиеся всех возрастов, в работе с которыми регулярно использовались подвижные игры, посещают уроки физкультуры регулярно и с удовольствием, а также умеют самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

На уроках физической культуры мы применяли нашу методику по совершенствованию уровня физической подготовленности в экспериментальной группе следующим образом: упражнения типа задания в сомкнутом строю, комплексы общеразвивающих упражнений с предметами, на гимнастической скамейке, полосу препятствий и малоподвижные игры для развития реакции.

На уроках в контрольной группе для развития двигательных способностей применялись стандартные комплексы упражнений.

В ходе эксперимента нами были получены следующие результаты.

Таблица 8

Показатели результатов в тесте на статическую координацию – проба Ромберга (сек.)

Группы	До эксперимента	
	$x \pm m$	P
Контрольная	99,5±4,37	0,05
Экспериментальная	98,24±4,26	
	После эксперимента	
Контрольная	100,1±4,7	0,05
Экспериментальная	110,3±5,22	

Сопоставление результатов контрольной и экспериментальной групп, представленной в таблице 8, показывают, что применение методики оптимизации координационных способностей дало увеличение времени статического равновесия в экспериментальной группе по сравнению с контрольной (при $P < 0,05$), статистически достоверные различия (рис.1).

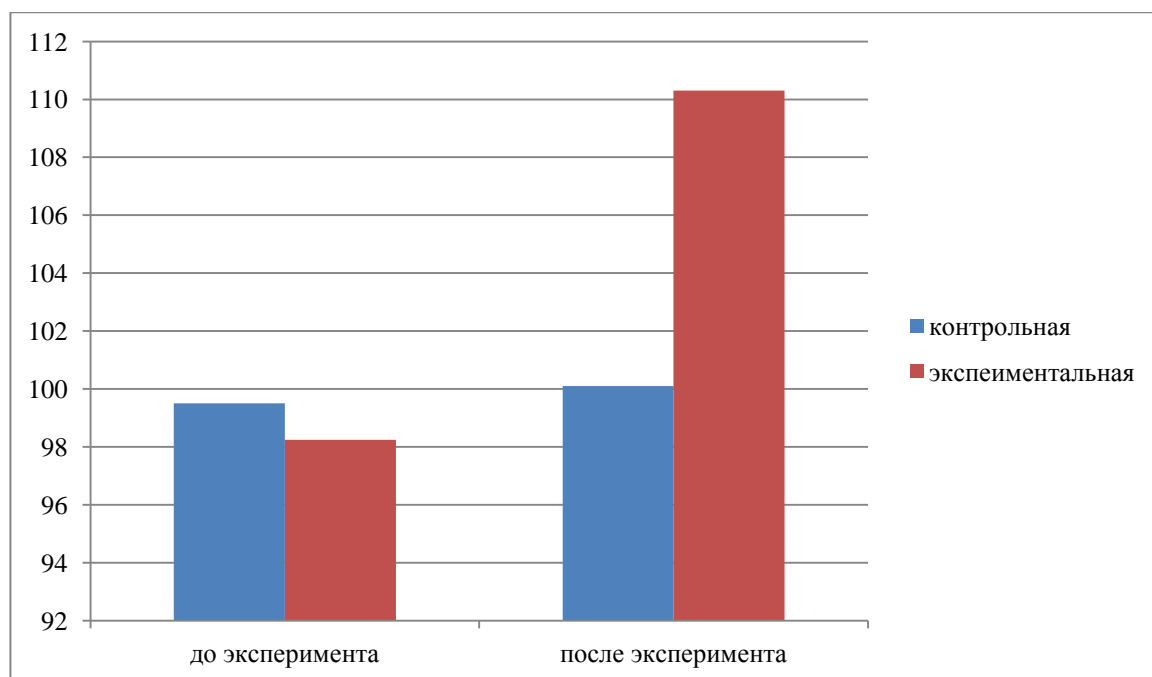


Рис. 1. Динамика результатов теста пробы Ромберга (сек.)

При сопоставлении данных диаграммы видим увеличение времени статического равновесия в экспериментальной группе в связи с использованием большого количества упражнений на координацию.

Далее представлены результаты теста «Бег 30 м.», направленного на определение уровня развития быстроты (табл.9).

Таблица 9

Показатели результата в тесте бег 30 м

Группы	До эксперимента	
	$x \pm m$	P
Контрольная	7,21±0,26	0,05
Экспериментальная	7,11±0,26	
	После эксперимента	
Контрольная	7,1±0,24	0,05
Экспериментальная	6,9±0,12	

Сопоставляя данные полученные после эксперимента, мы наблюдаем положительную динамику как в экспериментальной, так и в контрольной группах, в то время как у контрольной группы изменения произошли

незначительные - на 1,6%, а в экспериментальной показатели улучшились на 3%.

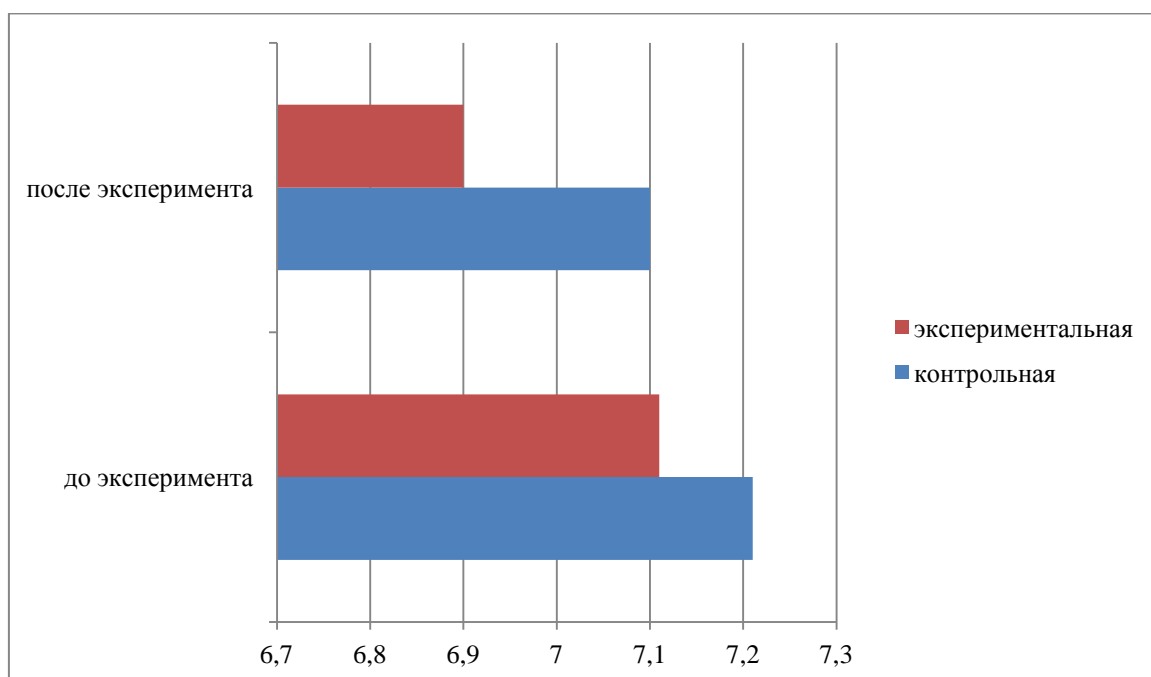


Рис.2. Динамика результатов теста «Бег 30 метров»

В таблице 10 показана динамика результатов тестирования прыжка в длину с места.

Таблица 10

Показатели результата в тесте прыжок в длину

Группы	До эксперимента	
	$x \pm m$	P
Контрольная	$142,3 \pm 5,1$ 1	0,05
Экспериментальная	$141,6 \pm 5,0$ 1	
	После эксперимента	
Контрольная	$146,31 \pm 5,31$	0,05
Экспериментальная	$149,74 \pm 5,52$	

Сопоставление результатов обнаруживает положительную тенденцию после применения специальных упражнений в каждой части урока. В экспериментальной группе наблюдается увеличение длины прыжка в тесте на 5,7%, и контрольной группе - на 2,8%, (при $P < 0,05$), что

показывает достоверность результатов и эффективность предложенной методики.

На рисунке 3 показана динамика показателей теста «прыжок в длину с места» в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента.

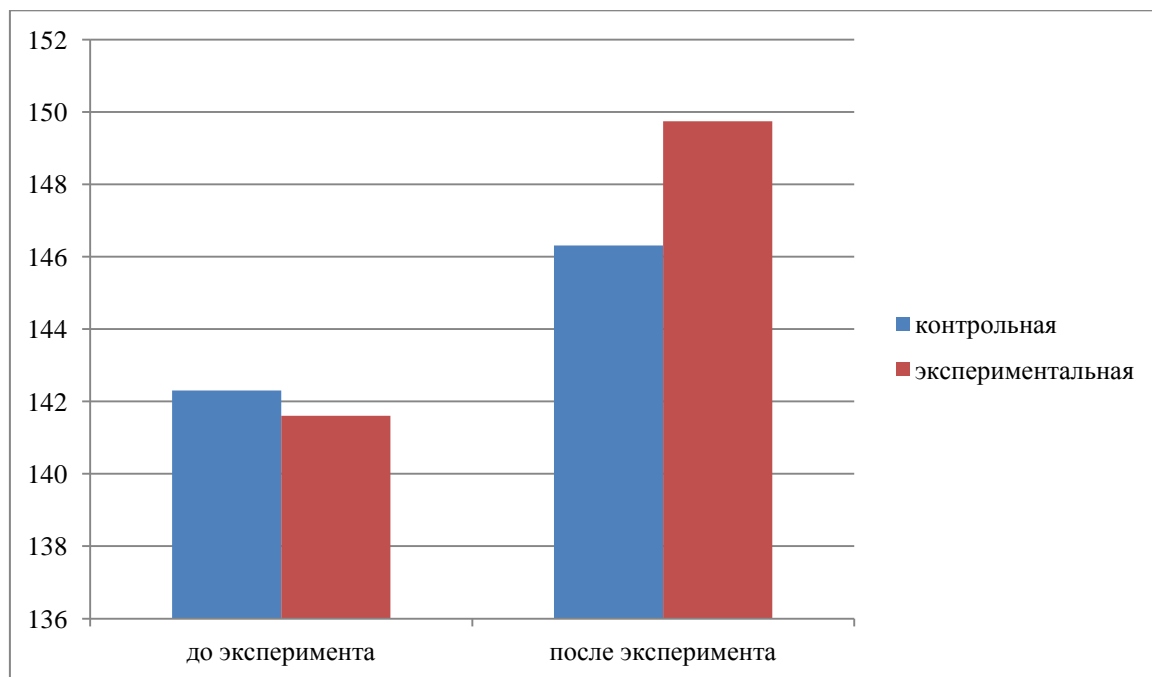


Рис.3. Динамика показателей теста «прыжок в длину с места»
Результаты, полученные в тесте «челночный бег (3x10 м)» (таблица 11).

Таблица 11

Показатели результата в тесте челночный бег (3x10 м)

Группы	До эксперимента	
	$x \pm m$	P
Контрольная	10,4±0,41	0,05
Экспериментальная	10,8±0,73	
	После эксперимента	
Контрольная	10,4±0,41	0,05
Экспериментальная	9,8±0,35	

Сопоставление результатов обнаруживает положительную тенденцию в экспериментальной группе после применения специальных упражнений в каждой части урока. А в контрольной группе результаты

остались на прежнем уровне (при $P < 0,05$), что показывает достоверность результатов и эффективность предложенной методики

На рисунке 4 показана динамика показателей теста «челночный бег (3x10 м)» в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента.

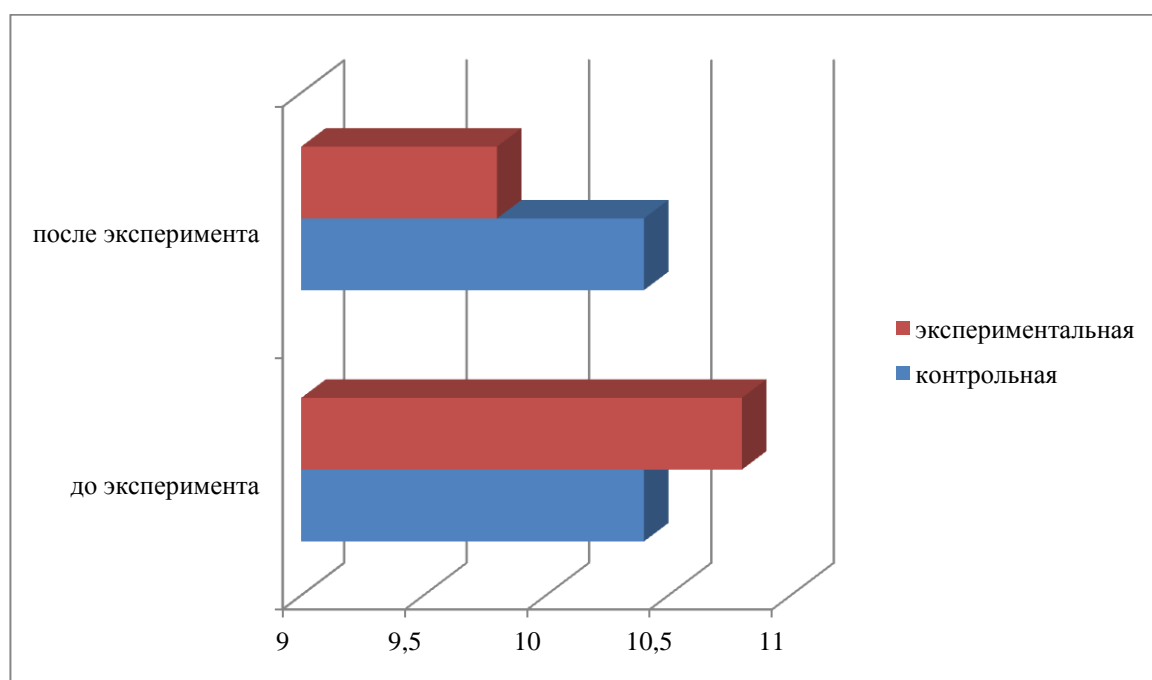


Рис.4. Динамика показателей теста «челночный бег (3x10 м)»

В таблице 12 показана динамика результатов тестирования метания н/м (1кг) из положения стоя.

Таблица 12

Показатели результата в тесте метание н/м (1кг) из положения стоя

Группы	До эксперимента	
	$x \pm m$	P
Контрольная	$3,8 \pm 0,21$	0,05
Экспериментальная	$3,6 \pm 0,18$	
После эксперимента		
Контрольная	$3,9 \pm 0,22$	0,05
Экспериментальная	$4,2 \pm 0,45$	

В конце эксперимента повторный анализ результатов тестирования метания н/м (1кг) из положения стоя показал, что за период эксперимента произошли достоверные изменения ($P < 0,05$). Наибольший темп прироста

отмечены в показателях экспериментальной группы, по сравнению с контрольной.

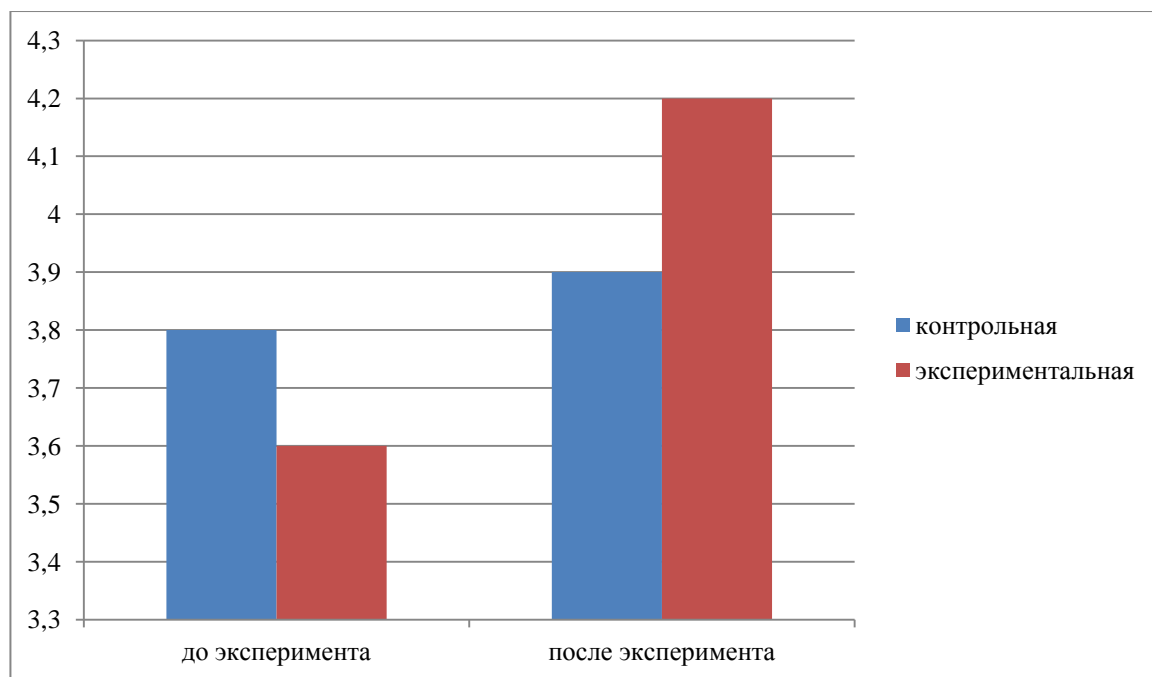


Рис.5. Динамика показателей теста «метание н/м (1 кг)»

В ходе педагогического эксперимента было установлено, что оптимальное развитие координационных способностей младших школьников возможно при систематическом использовании в каждой части урока разнообразных сочетаний строевых приемов, подвижных игр, полосы препятствий, игровых заданий.

Это подтверждается следующими фактами.

Во-первых за период применения предложенной методики результаты в тестах: прыжок в длину с места, метание н/м из положения стоя, показанные в экспериментальной группе, оказались выше чем у детей в контрольной группе. Хотя на начальном этапе результаты были практически одинаковыми.

Во-вторых предложенная методика совершенствования уровня физической подготовленности позволила повысить результаты в тесте статической пробы Ромберга. Этому способствовали упражнения на ограниченной площади опоры (упражнения на гимнастической скамейке).

В-третьих мы разработали методику совершенствования уровня физической подготовленности для начальной школы, которая включает нестандартные формы проведения комплексов общеразвивающих упражнений (игровая форма), включение разнообразных исходных положений, включение подвижных игр различных вариантов сложности, что повышает эмоциональный компонент занятия. Для младших школьников важным является выработать стабильный интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями и стимулировать их к занятиям в спортивных секциях.

Таким образом, результаты проведенного эксперимента подтверждают гипотезу о том, что эффективное развитие координационных способностей возможно при систематическом использовании нестандартных исходных положений и игровых методик в работе с младшими школьниками.

2.3. Внедрение комплекса ГТО в начальной школе

Популяризация массовой физической культуры и здорового образа жизни является сегодня актуальной. Забота о здоровье граждан выдвигается в качестве главного приоритета внутренней политики государства, о чем свидетельствует Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации».

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Сейчас, к сожалению, практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. Интенсивность учебного труда учащихся очень высока, что является существенным фактором ослабления здоровья детей. Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни, накапливание отрицательных эмоций, возрастные психоэмоциональные изменения. Особую тревогу вызывает то,

что результаты всероссийской диспансеризации показывают высокую степень распространения вредных привычек среди детей и подростков.

Вопрос сохранения здоровья учащихся в школе на сегодняшний день стоит очень остро. Поэтому целенаправленная работа по организации физкультурно-оздоровительной деятельности позволит не только сохранить здоровье школьников, но и сформировать у них знания о культуре здоровья, мотивировать на здоровый образ жизни, создать условия для раскрытия индивидуальных возможностей и резервов организма. Вместе с тем, исходя из задач, поставленной в национальной доктрине «Наша Новая школа», необходимо существенно увеличить число российских граждан, ведущих активный и здоровый образ жизни.

Комплекс ГТО будет способствовать внедрению физической культуры в повседневную жизнь людей, создаст необходимые возможности для всесторонней физической подготовки населения к труду и обороне Родины.

В силу своей специфики комплекс ГТО обладает огромным воспитательным потенциалом и является одним из мощных механизмов в формировании таких мировоззренческих качеств личности, как гражданственность и патриотизм.

Проект является практически значимым для систем образования регионального, муниципального уровней. Новизна проекта заключается в возрождении системы комплекса ГТО в новом современном формате с учетом приоритетов государственной политики в сфере развития физической культуры и спорта.

Проект содержит как методический (разработка нормативного, методического, организационного, материально-технического обеспечения системы физкультурно-оздоровительной работы в школе, учебных программ спортивной подготовки в рамках дополнительного образования, обобщение и распространение опыта школы и т.д.) так и практический

(организацию системной, целенаправленной физкультурно-оздоровительной деятельности в школе) аспекты.

Идея проекта состоит в создании отвечающей вызовам современности системы физкультурно-оздоровительной работы в школе, разработке рекомендаций по её реализации, а также выявление возможностей реализации данного проекта в любом образовательном учреждении, находящемся на территории Российской Федерации.

Цели проекта:

1. Сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье и безопасность учащихся, обеспечить их эмоциональное благополучие.

2. Развить творческие способности школьников с учетом их индивидуальных особенностей; сохранить и поддержать индивидуальности каждого ребенка.

3. Сформировать у младших школьников основы теоретического и практического мышления и сознания; дать им опыт осуществления различных видов деятельности.

4. Создать педагогические условия, обеспечивающие не только успешное образование на данной ступени, но и широкий перенос средств, освоенных в начальной школе, на следующие ступени образования и во внешкольную практику.

5. Помочь школьникам овладеть основами грамотности в различных ее проявлениях (учебной, двигательной, духовно-нравственной, социально-гражданской, визуально-художественной, языковой, математической, естественнонаучной, технологической).

6. Дать каждому ребенку опыт и средства ощущать себя субъектом отношений с людьми, с миром и с собой, способным к самореализации в образовательных и других видах деятельности.

7. Реализовать планируемые результаты освоения ООП НОО.

8. Создать систему внедрения комплекса ГТО в образовательном учреждении и разработать рекомендации по ее реализации

Задачи проекта:

- освоить основы понятийного мышления (в освоении содержательного обобщения, анализа, планирования и рефлексии);
- научиться самостоятельно конкретизировать поставленные цели и искать средства их решения;
- научиться контролировать и оценивать свою учебную работу и продвижение в разных видах деятельности;
- овладеть коллективными формами учебной работы и соответствующими социальными навыками;
- овладеть высшими видами игры (игра-драматизация, режиссерская игра, игра по правилам), научиться удерживать свой замысел, согласовывать его с партнерами по игре, воплощать в игровом действии, научиться удерживать правило и следовать ему;
- научиться создавать собственные творческие замыслы и доводить их до воплощения в творческом продукте. Овладеть средствами и способами воплощения собственных замыслов;
- приобрести навыки самообслуживания, овладеть простыми трудовыми действиями и операциями на уроках технологии и в социальных практиках;
- приобрести опыт взаимодействия со взрослыми и детьми, освоить основные этикетные нормы, научиться правильно выражать свои мысли и чувства.
- проанализировать теоретическую основу и практику использования комплекса ГТО в школах Советского Союза;
- изучить нормативно–правовую базу, определяющую правовое поле процесса внедрения комплекса ГТО в образовательном учреждении;
- разработать план внедрения комплекса ГТО в образовательном учреждении;
- разработать ресурсное обеспечение проекта;

– рассмотреть возможные риски реализации проекта и пути их минимизации.

– создание условий для сдачи норм ВФСК «ГТО» и развитию мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом.

– охват наибольшего количества обучающихся при внедрении ВФСК «ГТО» в СОШ №15 г. Челябинска.

Основные принципы реализации проекта: массовость, добровольность, доступность, открытость.

Участники проекта: все участники образовательного процесса.

Социальные партнеры:

ДСШЮ «Олимп»;

ЦДЮТ;

ЦДЮТур «Родник»;

МЦНК;

ДОСААФ;

КДН, ОДН;

Отдел по делам молодежи.

Критерии и показатели оценки результативности и эффективности проекта:

Положительная динамика учебных и внеучебных достижений обучающихся, увеличение доли победителей и призёров в спортивных соревнованиях и конкурсах различного уровня.

Увеличение количества обучающихся, желающих профессионально заниматься спортом.

Рост процента выпускников, поступающих в ВУЗы и колледжи по направлению «Физическая культура».

Положительная динамика физической подготовленности и уровня здоровья обучающихся.

Снижение случаев асоциального поведения учащихся, увеличение числа участников образовательного процесса, не имеющих вредных привычек.

Повышение процента охвата обучающихся программами дополнительного образования физкультурно-оздоровительного направления.

Уменьшение числа заболеваний школьников, уменьшение количества пропусков уроков по болезни.

Увеличение количества партнеров как участников совместной социально-образовательной деятельности.

Увеличение количества обучающихся и жителей поселка, участвующих в спортивно-массовых мероприятиях.

Удовлетворенность участников образовательного процесса функционированием спортивно-оздоровительной системой школы.

Повышение рейтинга и конкурентоспособности школы в социуме.

Повышение уровня гражданской активности обучающихся и местного сообщества в реализации социально-значимых проблем школы и социума.

Обеспечение информационной открытости предлагаемого социального проекта, отражение результатов проекта в ежегодном публичном докладе руководителя учреждения.

Этапы реализации проекта

1 этап (подготовительно-организационный) 15.06.2017-31.05.2017

✓ изучение и разработка нормативно-правовых документов по внедрению комплекса ГТО;

✓ изучение и анализ уровня здоровья и физической подготовленности обучающихся в школе;

✓ обеспечение педагогическими кадрами (повышение квалификации);

создание и пополнение материально-технической базы;

✓ корректировка программы «Формирование экологического воспитания, культуры здорового и безопасного образа жизни» по организации спортивно-оздоровительной работы в школе в рамках внедрения комплекса ГТО;

✓ создание благоприятного психологического климата в коллективе;

разработка единого календарного плана на период реализации проекта.

2 этап (основной – реализация проекта) 1.06.2017-31.10.2017

✓ апробация физкультурно-оздоровительной системы в школе;

✓ наблюдение и обследование учащихся школы специалистами МЦРБ;

✓ подготовка спортивного резерва школы в условиях внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

✓ системное взаимодействие с социальными партнерами по организации спортивно-массовой работы;

✓ проведение совместных педагогических советов, круглых столов, семинаров по обмену опытом работы педагогов, участвующих в реализации системы;

✓ изучение степени удовлетворенности родителей и учащихся выбранной системой;

✓ реализация рабочих программ внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительного и военно-патриотического направления.

✓ организация психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса.

✓ проведение спортивно-массовых мероприятий, праздников, олимпиад, спартакиад;

✓ обновление материально-технической базы учреждения.

3 этап (заключительный) 11.11.2017-30.05.2018

- ✓ сравнительный анализ планируемых результатов с полученными результатами, оцененными на основе использования разработанных критериев и показателей;
- ✓ определение факторов, оказавших положительное и отрицательное влияние на реализацию проекта;
- ✓ оформление результатов проекта с целью распространения и внедрения в практику других образовательных учреждений;
- ✓ социально-педагогическая оценка полученных результатов;
- ✓ разработка перспективных направлений развития проекта;
- ✓ опрос участников образовательного процесса, их позиция по ключевым проблемам внедрения проекта.

Содержание и методы деятельности проекта

Данный проект основывается на принципах здоровьесберегающей образовательной деятельности, которые обосновали в своих работах такие ведущие российские ученые, как Н.К. Смирнов, Л.В.Байбородова, Л.Ф.Тихомирова:

1.Выполнение нормативов комплекса «ГТО» - не самоцель, а показатель эффективности работы педагогов по физической подготовке и физическому воспитанию обучающихся.

2.Принцип взаимосвязи физического воспитания с духовно-нравственным, гражданско-патриотическим воспитанием.

3.Принцип не нанесения вреда.

4.Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов.

5.Принцип взаимосвязи здоровья и благополучия.

6.Принцип приоритета развивающего обучения.

7.Принцип непрерывности и преемственности.

8.Принцип формирования ответственности учащихся за свое здоровье.

9. Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся (принцип психофизиологической комфортности). 10. Комплексный междисциплинарный подход.

11. Принцип медико-психологической компетентности учителя

12. Приоритет позитивных воздействий (подкреплений) над негативными.

13. Принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегий.

14. Приоритет активных методов обучения.

15. Принцип отсроченного результата.

16. Принцип получения обратной связи.

17. Принцип контроля за результатами.

Проект основан на межведомственном взаимодействии системы спорта и образования, демонстрирует возможность и необходимость индивидуализированного подхода к отбору форм физкультурно-образовательной работы для подготовки к сдаче норм «ГТО» в общем и дополнительном образовании не вступая в противоречие с ФГОС; представляет методологические и методические принципы отбора инновационных форм физкультурно-образовательной работы, на основе мониторинга их эффективности, для внедрения в образовательных учреждениях «ГТО»; предлагает алгоритм внедрения и диссеминации инновационных форм внедрения «ГТО» в образовательных организациях.

Главным условием реализации и успешности данного проекта является его комплексный характер и личный пример учителя, который не только ведет здоровый образ жизни, но и является патриотом.

Особенностью данного проекта является то, что он доказывает, что сложившаяся система реализации внедрения в «ГТО» носит прежде всего здоровьеориентированный характер, включающий физическое, духовно-нравственное и волевое развитие, патриотическое воспитание.

Таким образом, деятельность по реализации проекта представляет собой не одно из направлений деятельности образовательной организации

(обособленное от других), а, интегрированное во все направления работы школы и организаций системы дополнительного образования детей, решение задач сохранения, укрепления и развития здоровья, обучающихся в контексте их основной образовательной (и иной) деятельности, а также повышение квалификации педагогов.

Методы деятельности:

✓ мониторинг физической подготовки молодого поколения, анализ полученных данных, коррекция при необходимости нормативов и методологии тестирования;

✓ мониторинг материально-технической, спортивной базы в образовательной организации;

✓ медицинский мониторинг, организация системы медицинского сопровождения обучающихся, наблюдения состояния их здоровья до момента прохождения тестирования, в его процессе и после, разработка на основе полученных данных медицинских рекомендаций и требований к методологии проведения тестирования;

✓ организация процесса регулярного проведения тестирования обучающихся, в рамках одного из уроков физкультуры;

✓ проведение третьего часа урока физической культуры по внедрению комплекса ГТО;

✓ проведение соревнований между учащимися школы и образовательными организациями района.

Необходимые условия для реализации проекта:

- Создание нормативно-правовой базы для поддержки системы мониторинга в школе.

- Формирование микрогрупп учителей для разработки контрольно-измерительных материалов под руководством научного сообщества школы.

Таблица 13

Прогнозируемые результаты по каждому этапу реализации проекта

№/п	Этапы	Сроки	Результаты
1	1 этап «Подготовительный»	15.06.2017- 31.05.2017	Создание нормативно-правовой базы по внедрению комплекса ГТО в школе. Результаты тестирования физической подготовленности учащихся.
2	2 этап «Реализация проекта»	1.06.2017- 31.10.2017	Учащиеся познакомятся с нормами «ГТО», выявится уровень их физической подготовки. Улучшатся результаты тестов испытаний по комплексу «ГТО»
3	3 этап «Заключительный»	11.11.2017- 30.05.2018	1. Возникнет интерес к нормам «ГТО». 2. У учащихся возникнет потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом. 3. Понизится уровень заболеваемости учащихся.

Финансовая поддержка проекта :

- Квалифицированное организационное и научно-методическое руководство.
- Обеспечение проекта методиками для замеров и обработки текущих результатов исследования.
- Профессионально и психологически подготовленный коллектив.

Таким образом, значимость проекта состоит в том, чтобы привлечь наибольшее количество обучающихся школы к участию в сдаче норм ВФСК «ГТО» и положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты при сдаче норм ГТО, путём вовлечения во внеурочную деятельность и различные спортивные секции и кружки, мероприятия и приобщения к регулярным систематическим занятиям физической культурой и спортом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Под двигательной активностью (ДА) понимается сумма движений, выполняемых человеком в процессе повседневной жизнедеятельности за определенное время (час, сутки).

Переход детей с дошкольного режима на школьный, для которого характерно значительное снижение не только общей двигательной, но и зрительной активности в пространстве при одновременном росте статических напряженных состояний организма и увеличением нагрузок на функцию ближнего зрения (чтение, письмо, рисование, настольные игры), вызывает системные функциональные перестройки всего организма, и в частности органа зрения. Чем больше дефицит общей двигательной и дистантной зрительной активности, тем в большей степени нарушаются тонус и равновесие нервной системы и снижаются функциональные возможности органа зрения, раньше и чаще развивается близорукость.

Для диагностики уровня физической подготовленности детей школьного возраста, мы проводили исследование на базе школы № 15 г. Челябинска.

Общее количество испытуемых 50 – по 25 человек в каждой группе.

Сущность эксперимента заключается в следующем: выявить более эффективную программу для повышения уровня физической подготовленности учеников начальной школы 8-9 лет, провести тестирование и сравнить результаты.

Полученные результаты показали, что обе группы находятся на примерно одинаковом уровне физической подготовленности. При этом видно, что двигательные способности требуют дальнейшего совершенствования, с целью улучшения показателей данных двигательных способностей и физической подготовленности в целом. С этой целью нами была разработана методика совершенствования уровня физической

подготовленности, которая будет рассмотрена в следующем параграфе нашего исследования.

На уроках физической культуры мы применяли нашу методику по совершенствованию уровня физической подготовленности в экспериментальной группе следующим образом: упражнения типа задания в сомкнутом строю, комплексы общеразвивающих упражнений с предметами, на гимнастической скамейке, полосу препятствий и малоподвижные игры для развития реакции.

На уроках в контрольной группе для развития двигательных способностей применялись стандартные комплексы упражнений. За период применения предложенной методики результаты в тестах: прыжок в длину с места, метание н/м из положения стоя, показанные в экспериментальной группе, оказались выше чем у детей в контрольной группе. Хотя на начальном этапе результаты были практически одинаковыми.

Мы разработали методику совершенствования уровня физической подготовленности для начальной школы, которая включает нестандартные формы проведения комплексов общеразвивающих упражнений (игровая форма), включение разнообразных исходных положений, включение подвижных игр различных вариантов сложности, что повышает эмоциональный компонент занятия. Для младших школьников важным является выработать стабильный интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями и стимулировать их к занятиям в спортивных секциях.

Таким образом, результаты проведенного эксперимента подтверждают гипотезу о том, что эффективное развитие координационных способностей возможно при систематическом использовании нестандартных исходных положений и игровых методик в работе с младшими школьниками.

Значимость проекта внедрения комплекса ГТО в начальной школе состоит в том, чтобы привлечь наибольшее количество обучающихся школы к участию в сдаче норм ВФСК «ГТО» и положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты при сдаче норм ГТО, путём вовлечения во внеурочную деятельность и различные спортивные секции и кружки, мероприятия и приобщения к регулярным систематическим занятиям физической культурой и спортом.

