



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ОЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ОУрГПУ»)

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

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПОДГОТОВКИ
ШКОЛЬНИКОВ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА К СДАЧЕ НОРМ ГТО

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ.
Направление программы бакалавриата
«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»

Проверка на объём заимствований:
55,42 % авторского текста

Работа рекомендована защите
установленного размера абзаца
«17» апреля 2018 г.
зав. кафедрой ТнМФКиС
Жабиков В.И.

Выполнил:
Студент группы ФФ 514/073-5-1
Хужина Оксана Эдуардовна

Научный руководитель:
Д.п.н., доцент
Макаревич В.Г.

г. Челябинск, 2018г

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
ГЛАВА 1 Предпосылки формирования системы организации подготовки школьников старшего возраста к сдаче норм ГТО	
1.1 Исторические аспекты и современные задачи реализации комплекса ГТО.....	7
1.2 Возрастные особенности физического развития школьников старшего возраста	14
1.3 Организационные формы физической подготовки школьников старшего возраста к сдаче норм ГТО.....	18
Выводы по первой главе	25
ГЛАВА 2 Результаты реализации организационно-методических условий подготовки школьников старшего возраста к сдаче норм ГТО	
2.1 Цель, задачи и методы исследования	29
2.2 Организация опытно-экспериментального этапа исследования	31
2.3 Результаты эксперимента и их интерпретация	36
Выводы по второй главе	45
Заключение	47
Список использованных источников	50
Приложения	58

Введение

Физическая культура и спорта всегда были одной из самых важных частей социальной политики нашего государства. Эта важность объясняется тем, что для государства полезно, чтобы его население было здоровым, имело разносторонние интересы, в том числе и в спортивной сфере, могло удовлетворять свои разнообразные потребности. Также занятия физической культурой и спортом способствуют воспитанию гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей. Все это в конечном итоге позволяет получать более высокое качество жизни населения.

24 марта 2014 г. на заседании Совета по развитию физической культуры и спорта в Кремле Президент РФ Владимир Путин отметил: «...В области спорта нам необходима системная, комплексная работа, способная закрепить достигнутые результаты, создать прочную базу на перспективу. Очевидно, что в решении этой задачи особое место занимает массовый спорт, который служит главным резервом спорта высоких достижений, но главное – является основой для здорового образа жизни, для здоровья нации».

В нашей стране всегда большое внимание уделялось физическому воспитанию населения. В 1929 году в Советском Союзе по инициативе комсомольской организации началась работа над созданием комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), который в 1931 году был утвержден, как нормативная основа системы физического воспитания. Данный комплекс устанавливал специальные нормы и требования к физической подготовке молодежи. К обязательным занятиям привлекались все учащиеся общеобразовательных школ, профессионально-технических, средних специальных и высших учебных заведений, личный состав Вооружённых Сил СССР, милиции и некоторых других организаций. Тот, кто выполнял установленные требования, награждался значком. К началу 1976 года свыше

220 миллионов человек имели значки ГТО. Комплекс ГТО действовал в Советском Союзе до девяностых годов прошлого века [46, с. 111].

С недавних пор осуществляется восстановление Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в систему программно-нормативных основ физической подготовки населения страны и привлечения больших масс людей к занятиям физическими упражнениями.

Целью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса является 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 [37].

Систематически физической культурой и спортом в нашей стране занимаются дошкольники, школьники и студенты. Это целесообразно, так как в период взросления происходит закладка базы здоровья, развиваются все физические качества, приобретаются необходимые навыки. Именно в детском и подростковом возрасте происходит формирование привычки к регулярным и систематическим занятиям различными видами двигательной активности. При этом, чем старше становятся дети, тем сложнее сохранять их интерес к физической культуре и спорту.

Применение комплекса ГТО может служить дополнительным мотивом к регулярным спортивным занятиям молодежи, так как государством в настоящее время предлагаются различные дополнительные преференции, например при поступлении в высшее учебное заведение, обладателям различных знаков отличия ГТО.

Однако, чтобы сдача норм ВФСК ГТО была более массовой, все же необходимо, чтобы использовались эффективные организационно-методические условия в процессе подготовки, чтобы этот процесс осознавался не только как полезный, но и вызывал интерес у занимающихся,

формировал у населения привычку к активной двигательной деятельности и здоровому образу жизни, начиная с дошкольного возраста.

Цель исследования – разработать организационно-методические условия подготовки школьников старшего возраста к сдаче норм ВФСК ГТО.

Объект исследования – процесс подготовки школьников старшего возраста к сдаче норм ГТО.

Предмет исследования – средства, формы и методы подготовки школьников к сдаче норм ГТО.

Гипотеза исследования. Мы предполагаем, что результативность подготовки школьников старшего возраста к сдаче норм ГТО возрастет, если:

1) в учебно-воспитательном процессе интегрированы урочные и неурочные формы занятий по физическому воспитанию учащихся;

2) в образовательный процесс учебного заведения внедрена постоянно-действующая система мониторинга уровня физической подготовленности учащихся;

3) в коллективе образовательного учреждения сформировано позитивное отношение к здоровому образу жизни и готовности учащихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

В соответствии с заявленной целью и сформулированной гипотезой были поставлены исследовательские **задачи**:

1 Изучить исторические аспекты возникновения комплекса ГТО, его структуру и социальные функции на современном этапе.

2 Изучить особенности и организационные формы физической подготовки школьников старшего возраста.

3 Разработать целевую программу подготовки старших школьников к сдаче норм ГТО на основе интеграции урочных и неурочных форм занятий физической культурой.

4 Экспериментально обосновать эффективность разработанных организационно-методических условий подготовки школьников старшего возраста к сдаче норм ГТО

Методы исследования.

- 1) анализ научно-методической литературы и обобщение опыта работы в сфере физической культуры и спорта;
- 2) изучение нормативно-правовой базы по проблеме исследования;
- 2) педагогические наблюдения;
- 3) предварительные и итоговые тестирования;
- 4) педагогический эксперимент;
- 5) методы математической статистики.

Базой исследования являлась МБОУ "Кунашакская СОШ". Исследование проводилось в рамках трех последовательных и взаимосвязанных этапов.

На первом этапе было изучено более 50 источников научно-методической литературы и нормативно-правовых актов по проблеме исследования; проанализированы используемые организационные формы физической подготовки школьников. Были сформулированы организационно-методические условия подготовки школьников старшего возраста к сдаче норм ГТО.

На втором этапе (с сентября 2017 года по март 2018 года) был проведен педагогический эксперимент. В образовательный процесс были внедрены разработанные организационно-методические условия.

На третьем этапе (март-май 2018 года) проводилась статистическая обработка результатов исследования. Осуществлялась систематизация полученных данных с формированием выводов. Завершено оформление работы. Методы данного этапа: математическая обработка результатов исследования, анализ и интерпретация полученных результатов.

ГЛАВА 1 Предпосылки формирование системы организации подготовки школьников старшего возраста к сдаче норм ГТО

1.1 Исторические аспекты и современные задачи реализации комплекса ГТО

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации [14].

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» (ГТО) [10, с. 172].

Те, кто учился в школе еще до распада Советского Союза, помнят три заветные буквы – ГТО, или «Готов к труду и обороне» – программу физической и культурной подготовки, которая основывалась на единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания населения.

Н. В. Скурихина с соавторами говорят о том, что история комплекса ГТО берет свое начало в 1929 году. Тогда появился первый комплекс ГТО и получил свое дальнейшее развитие [46, с. 109]

Ведущую роль в разработке новых форм и методов физического воспитания, отмечают И. В. Рудякова с соавторами, сыграл комсомол. Именно он выступил инициатором создания Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне». 24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду

и обороне». Речь шла о необходимости введения единого критерия для оценки физической подготовленности молодежи [40, с. 84].

Предлагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнял – награждать значком. Новая инициатива комсомола получила признание в широких кругах общественности, и по поручению Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО, который 11 марта 1931 года после общественного обсуждения был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны [26, с. 111].

Цель вводимого комплекса – «дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения...». Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей [26, с. 112].

Начиная с 1931 года, активисты ОСОАВИАХИМа ведут широкую пропагандистскую деятельность, проводят занятия по противовоздушной и противохимической обороне на заводах и фабриках, в государственных учреждениях и учебных заведениях. К обязательным занятиям привлекаются все учащиеся общеобразовательных школ, профессионально-технических, средних специальных и высших учебных заведений, личный состав Вооружённых Сил СССР, милиции и некоторых других организаций.

Помимо обязательных занятий граждане проявляют самостоятельную инициативу заниматься физкультурой и спортом в свободное от работы и учёбы время посещают учебно-тренировочные занятия и участвуют в спортивных соревнованиях.

К испытаниям на получение значка «Готов к труду и обороне» первоначально допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет. Особым условием было удовлетворительное состояние здоровья. Определял его врач, который устанавливал, что выполнение норм по данному комплексу не принесет ущерба здоровью человека. К

соревнованиям допускались физкультурники, организованные в коллективы, и физкультурники-одиночки. Для проведения практических испытаний они распределялись на отдельные группы по полу и возрасту [26, с. 113].

2007 год можно смело назвать годом спорта, когда Россия получает право на Олимпиаду 2014 года в Сочи, наши футболисты пробившись на европейский чемпионат, баскетболисты стали лучшей командой Старого Света, теннисистки выиграли Кубок Федерации, гандболистки завоевали титул сильнейших в мире, и, наконец, президент Владимир Путин подписал новый закон о спорте.

Повышенный интерес к спорту в этот период создал предпосылки к возврату интереса к дискуссии о возрождении комплекса ГТО, которые были вновь подняты спортивной общественностью.

В 2013 году руководство страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в России в современном формате. После завершения зимних Олимпийских игр в Сочи, организаторам удалось сэкономить 1,5 миллиарда рублей, заявил президент РФ Владимир Владимирович Путин [50].

«Предлагаю использовать данные средства на развитие массового спорта, включая, например, реализацию в субъектах федерации комплекса ГТО, мероприятий движения «Спорт для всех» и поддержку доступных спортклубов, находящихся в шаговой доступности», – предложил глава государства.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (далее – Комплекс) разработан во исполнение подпункта «а» пункта 1 перечня поручений Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года № Пр-756, а также приказа Минспорта России от 6 мая 2013 года №245 «О разработке проекта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса», которым утвержден состав рабочей группы. В нее вошли ведущие специалисты и ученые, участвовавшие в 2004–2013 гг. в разработке и апробации внедрения комплекса в регионах Российской Федерации,

представители вузов, научно-исследовательских центров, подведомственных Минспорту России и Минобрнауки России [37].

Определены 89 предприятий и вузов страны, в которых был опробован «пилотный» проект массовых спортивных мероприятий по выполнению норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Проекты концепции и содержательной части Комплекса разработаны и впоследствии согласованы с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, а также рассмотрены в федеральных органах исполнительной власти и негосударственных организациях [2, с. 50].

Пакет документов одобрен на совместном заседании Межведомственной комиссии по развитию физической культуры, массового спорта и традиционных видов физической активности Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта и коллегии Министерства спорта Российской Федерации 26.06.2013 г. и доработан с учетом полученных замечаний.

В связи с направлением документов Комплекса в Правительство Российской Федерации, до 01.08.2013 г. принимаются обоснованные предложения к проектам Концепции и Положения от федеральных органов исполнительной власти РФ, высших органов исполнительной власти субъектов РФ, общероссийских федераций по видам спорта, общероссийских общественно-государственных организаций и физкультурно-спортивных обществ.

Итогом кропотливой подготовки стало издание Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года [54].

Как отмечает И. В. Шумилин, сегодня комплекс ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Внедрение комплекса преследует следующие цели и задачи:

- 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;
- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов [59, с. 56].

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 и основывается на следующих принципах:

- добровольность и доступность;
- оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- обязательность медицинского контроля;

– учет региональных особенностей и национальных традиций [26, с. 74].

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс состоит из следующих основных разделов:

– виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков (подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору) и нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека;

– требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

– рекомендации к недельному двигательному режиму (предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья) [7].

Комплекс ГТО в современном мире действительно играет немаловажную роль в жизни общества.

В современное время, люди все больше и больше внимание уделяют здоровому образу жизни и спорту. Не только походы в тренажерные залы, пробежки по парку, но и самые простые физические упражнения, такие как приседания и прокачка пресса в домашних условиях, пользуются невероятной популярностью. Одни, считает это модным, и, делая те или иные упражнения, пытаются не отставать от моды. А другие, действительно понимают, что нагрузки, даже те, что чуть больше нормы, помогут укрепить здоровье и держать себя в тонусе. ГТО до сих пор не утратило свою актуальность, а лишь набрало обороты. Люди любых возрастных категорий открывают для себя большой и разнообразный мир спорта. Для каждого

человека хотя бы малейший шаг на встречу здоровому и спортивному образу жизни это уже победа [43, с. 91].

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» дает возможность людям проявить себя, воспитать в себе такие качества как выносливость, терпение, усидчивость, ловкость, стремление к поставленной цели. Воспитание духа – это путь к самовоспитанию, вот чего требует сдача норм ГТО. Было бы очень хорошо, если людей готовых принять участие в данной программе с каждым годом становилось все больше. Для этого нужно пропагандировать времена, когда сдача норм ГТО была обязательной, и люди были вовлечены в это мероприятие. Нужна какая-то мотивация, стимул, чтобы всем хотелось участвовать в этом комплексе, а не в принуждать к участию [38, с. 32].

Изначально целью ГТО было увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки, увеличения количества детей и молодежи регулярно занимающихся физической культурой. А юношам возвращение ГТО помогает адаптироваться к будущей военной службе [4, с. 73].

По мнению Л. И. Лубышевой, спорт был, есть и будет популярен в любое время. Это отличный способ держать себя в форме и делать это с удовольствием, отдавая себе отчет о том, что с каждым днём ты становишься лучше, ты совершенствуешься, и с каждым днём все ближе к мечте, к поставленной цели. Сам человек того не подозревая и правда развивает в себе массу качеств и помогает своему организму работать правильно, без проблем и различных болезней [30, с. 19].

Будем надеяться, что ГТО не потеряет свою популярность, и будет только мотивировать людей к достижению своих поставленных целей, и чтобы с каждым разом эти цели набирали высоту.

1.2 Возрастные особенности физического развития школьников старшего возраста

Старший школьный возраст относится к началу юношеского (у девушек – с 16, а у юношей – с 17 лет) и совпадает с окончанием периода полового созревания. Рост и развитие организма продолжают, но уже в более замедленном темпе по сравнению с предыдущими периодами. Строение и пропорции тела юношей и девушек практически не отличаются от взрослых. В этот период заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Утолщается и укрепляется костяк скелета. Пропорции тела приближаются к показателям взрослых [1].

У девушек и юношей большая разница в развитии мускулатуры, у юношей она нарастает равномерно, у девушек центр тяжести несколько опущен за счет непропорционального развития мускулатуры, в меньшей степени развита масса мышц рук и плечевого пояса, в большей – мышц таза. У девушек масса мышц на 13 % меньше, они уступают в силе юношам.

Масса сердца у девушек на 10-15 % меньше, чем у юношей. Частота сердечных сокращений выше, чем у юношей, дыхание чаще, а жизненная емкость легких на 1 л меньше. Завершается развитие ЦНС. Процессы возбуждения и торможения уравниваются. Увеличивается способность мозга к аналитической и синтезирующей деятельности. Учащиеся способны выполнять упражнения на основе только словесных указаний учителя.

У юношей быстро увеличивается мышечная масса; эластичность мышц и их нервная регуляция находятся на оптимальном уровне; опорно-двигательный аппарат способен выдержать значительные нагрузки. Продолжают увеличиваться масса сердца, скорость сокращений сердечной мышцы, минутный объем крови, улучшается нервная и гормональная регуляция сердечно-сосудистой системы [12, с. 9].

Юноши и девушки очень чувствительны к восприятию своей внешности, сравнивают свои физические данные с данными ровесников.

Юноши переоценивают свои силы, часто берут высокий темп при беге. Девушки недооценивают свои силы, не уверены в себе, особенно в упражнениях, требующих смелости и решительности, более эмоциональны и чувствительны.

Большое значение для рациональной подготовки в старших классах имеют учет и оценка физического и психического развития юношей и девушек. Необходимо учитывать как общие возрастные закономерности психического и физического становления старшеклассников, так и индивидуальные особенности каждого занимающегося [41, с. 19].

В 15–16 лет завершается половое созревание, происходит дальнейшее нарастание мышечной массы, увеличиваются мышечная сила, выносливость, заканчивается сращение тазовых костей, окостенение стопы, кисти, грудной клетки, совершенствуется координация движений. У юношей увеличиваются рост, окружность грудной клетки, удлиняются ноги. По показателям жизненной емкости легких, кистевой и становой динамометрии юноши значительно опережают девушек. У них интенсивно укрепляются связки, сухожилия, мышцы верхнего плечевого пояса и ног. Отмечается большой прирост массы мышц по отношению к массе тела. Хотя к 15 годам скелетные мышцы, суставно-связочный аппарат достигают высокого уровня, развитие их у старшеклассников еще продолжается. Полное срастание костных эпифизарных дисков с телом позвонка продолжается до 23–24 лет. Поскольку не закончено окостенение позвоночника, следует избегать чрезмерных нагрузок на него, особенно при поднятии тяжестей [48, с. 318].

Совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Нарастает минутный объем сердца, уменьшается частота сердечных сокращений в покое, стабилизируется кровяное давление, увеличивается жизненная емкость легких.

Скорость бега на короткие дистанции у юношей продолжает улучшаться с 15 до 18 лет, но в более медленных темпах, чем раньше. Частоту движений, а вместе с ней и скорость большинства движений, можно

повысить с помощью специальных упражнений. В этом возрасте продолжается дальнейшее развитие способности к произвольному расслаблению мышц, улучшается дифференцировка пространственно-временных параметров, совершенствуется «мышечное чувство». Показатели физической работоспособности снижаются [56, с. 58].

У девушек этого возраста рост и развитие еще продолжают, но существенно отличаются от предыдущих периодов. Рост тела в длину замедляется, и наступает явное преобладание роста в ширину. Примерно у 65% 16-летних девушек рост тела в длину заканчивается. Кости становятся более толстыми и прочными. Позвоночный столб укрепляется и способен выдерживать значительные нагрузки, хотя процесс окостенения еще полностью не прекращается. Мышцы приобретают хорошую эластичность и нервную регуляцию, их сократительная способность и расслабление достаточно велики. Весь опорно-двигательный аппарат может выдерживать значительное напряжение и способен к довольно длительной работе. Девушкам противопоказаны упражнения, вызывающие сильное внутрибрюшное давление и сотрясения внутренних органов, - поднятие и переноска больших тяжестей, прыжки с большой высоты, но обязательны упражнения с умеренной нагрузкой для укрепления мышц брюшного пресса, спины, тазового дна. Завершается развитие центральной нервной системы, совершенствуются проявления анализаторов. Нервные процессы отличаются большей подвижностью, хотя возбуждение все еще продолжает несколько преобладать над торможением [18, с. 84].

Происходит увеличение объема сердца, вместе с ним скачкообразное повышение артериального давления, значительно расширяется диапазон адаптационных возможностей системы кровообращения. Жизненная емкость легких и резервные возможности легочного дыхания достигают уровня взрослых. На этом уровне повышаются работоспособность девушек, способность к выполнению длительной работы, возрастает и мощность выполняемой работы. При этом отмечается повышение выносливости к

работе большой и умеренной интенсивности, более экономичными становятся кислородные режимы при физических нагрузках. Максимального роста работоспособность девушек достигает к 16 годам. В этот период заметно увеличивается возможность организма работать «в долг», то есть повышается анаэробная производительность. Частота дыхания при напряженной работе приближается к показателям взрослых женщин, причем достигается это, в основном, путем углубления дыхания. Более экономичной становится реакция системы кровообращения на физические напряжения. Таким образом, девушки-старшеклассницы располагают достаточно большими возможностями для выполнения тренировочной работы, направленной на развитие выносливости [56, с. 114].

По продолжительности без применения интенсивных нагрузок такая работа, чередуемая с достаточным отдыхом, не уступает работе, выполняемой юношами. И все же уровень и динамика работоспособности женского организма имеют свою специфику. Девушки располагают меньшими функциональными резервами для интенсивной и длительной работы, чем юноши. Физическая нагрузка у них вызывает большее учащение пульса, но меньшее повышение кровяного давления, а период восстановления этих показателей до исходного уровня длится несколько дольше, чем у юношей. У девушек 16 лет наблюдается стабилизация показателей кислородного обеспечения и величины физической работоспособности.

В работе с девушками следует учитывать периодичность и характер функциональных изменений, происходящих у них в период менструальных циклов, которые сопровождаются значительной перестройкой деятельности важнейших систем организма и серьезно воздействует на общее состояние и работоспособность. Вопрос о занятиях бегом и другими физическими упражнениями в менструальную фазу должен решаться сугубо индивидуально в зависимости от самочувствия девушек. При благоприятном течении менструации занятия бегом возможны, однако нагрузки не должны

быть большими, ограничивается также использование упражнений, выполняемых с высокой интенсивностью, увеличиваются интервалы отдыха между нагрузками, нужно исключить из занятий и упражнения, связанные с сильными сотрясениями тела [15, с. 47].

Результативность процесса физической подготовки во многом зависит от правильного планирования материала для развития физических качеств в течение года. Педагог должен хорошо знать основные средства и методы развития и совершенствования разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств и методов их совершенствования применительно к конкретным условиям.

1.3. Организационные формы физической подготовки школьников старшего возраста

Физическое воспитание учащихся в школе осуществляется в форме: обязательной учебной дисциплины «Физическая культура»; в режиме учебного дня; в процессе внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Урок физической культуры (по учебной дисциплине «Физическая культура») является основной формой физического воспитания, на котором решаются образовательные, оздоровительные, воспитательные задачи, а также задачи обеспечения безопасности жизнедеятельности детей в современных условиях [16, с. 68].

Уроки физической культуры (учебная работа), внеклассная, массовая физкультурно-оздоровительная и спортивная работа тесно взаимосвязаны и представляют собой единый воспитательно-образовательный педагогический комплекс, который подчинен общей цели физического воспитания учащихся – физического формированию физической культуры личности.

В результате осуществления этой деятельности необходимо добиться самостоятельной двигательной активности в режиме учебного дня и свободного времени, что должно обеспечить биологическую потребность учащегося в движениях [60, с. 84].

Общая характеристика урока. Значение и задачи. Урок физической культуры – основная форма систематического обучения учащихся физическим упражнениям. Специальной задачей урока физической культуры является обучение детей правильным двигательным навыкам и развитие физических качеств.

Значение урока физической культуры заключается в систематическом осуществлении взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, укрепление здоровья занимающегося, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие его личности [57, с. 116].

В практике физического воспитания различают несколько типов уроков:

- вводный урок;
- урок изучения нового материала;
- урок закрепления и совершенствования пройденного материала;
- смешанный урок (комплексный);
- контрольный урок.

Вводный урок: проводят в начале учебного года или четверти (при необходимости). На этом уроке учитель знакомит школьников с задачами предстоящих занятий, рассказывает об основном содержании учебного материала в соответствии с программой, объясняет правила поведения в спортзале, требования к ученикам, их спортивной одежде и др.

Урок изучения нового материала: основное внимание уделяется еще неизвестным упражнениям. Двигательная активность на таком уроке не очень высокая.

Урок закрепления и совершенствования пройденного материала: основное внимание уделяется многократному повторению изученных движений в различных меняющихся условиях. Двигательная активность очень высокая.

Смешанный урок (комплексный): совмещается изучение нового материала с закреплением и совершенствованием пройденного.

Контрольный урок: посвящается оценке успеваемости школьников по физической культуре. Как правило проводят в конце четверти или после прохождения разделов программы (лыжи, плавание, легкая атлетика и т.п.) [33, с. 14].

Для определения характера физической и психической нагрузки на занятиях используют различные методы.

Физическая нагрузка определяется по динамике пульса. Правильно построенное занятие с достаточной степенью нагрузки характеризуется его учащением после вводной части не менее чем на 20-25%, после ОРУ – не менее чем на 50%, после обучения основным движениям - не менее чем на 25%, после подвижной игры – до 70-90 и даже до 100%. В конце занятий пульс либо восстанавливается до исходного уровня, либо на 15-20% превышает его.

Наглядно иллюстрирует сдвиги пульса в процессе занятия физиологическая кривая. На горизонтальной оси откладывается время в минутах, на вертикальной - прирост пульса в процентах.

Определение средней частоты сердечных сокращений используется для выявления тренирующего эффекта физкультурного занятия. Этот показатель рассчитывается путем суммирования ЧСС по окончании вводной части, ОРУ, обучения основным движениям, подвижной игры, заключительной части и деления этой суммы на количество замеров [45, с. 22].

Достижение такого уровня возбудимости пульса возможно при более широком включении в занятие бега, прыжков, подскоков, игр с мячом и др.

Физкультурное занятие вызывает утомление. По степени его выраженности можно судить о нагрузке и вносить при необходимости коррективы. Небольшая степень утомления обязательна. При наличии признаков средней степени утомления у отдельных учеников, нагрузку следует ограничить (уменьшить число повторений, исключить наиболее трудные, удлинить отдых). Выраженные признаки утомления у большинства занимающихся появляются в результате чрезмерной нагрузки. В этом случае необходимо перестроить занятия таким образом, чтобы нагрузка соответствовала уровню физической подготовленности учеников [41, с. 30].

Учитель по наличию и степени выраженности внешних признаков утомления может судить о предъявляемой физической нагрузке и вносить в занятие необходимые коррективы.

Важным требованием, предъявляемым к организации физкультурного занятия, является индивидуализация нагрузки. Она должна осуществляться с учетом уровня двигательной подготовленности ученика, состояния здоровья и физического развития, типа высшей нервной деятельности. Уровень двигательной подготовленности определяется учителем в течение года.

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня является неотъемлемой частью физического воспитания школьников. Основные ее формы органично вписываются в режим обучения и воспитания учащихся [32, с. 28].

Гимнастика до учебных занятий

Каждый школьный день необходимо начинать с комплекса гимнастических упражнений.

При проведении гимнастики до учебных занятий решаются следующие задачи:

- создать психологический настрой на предстоящую учебную деятельность (способствовать организованному началу дня);

- ускорить вхождение организма в активную учебную работу;
- обеспечить оздоровительный и закаливающий эффект;
- формировать правильную осанку;
- формировать привычку систематически заниматься физическими упражнениями.

Комплексы гимнастики до занятий включают 6-8 упражнений, выполняемых в следующей последовательности: для осанки (упражнения типа потягивания), мышц плечевого пояса и рук, мышц туловища, нижних конечностей, на внимание.

При подборе этих упражнений исходят из следующего: давать отдых мышцам только что работавшим и включать в упражнения новые группы мышц, чередуя напряжение с расслаблением, сгибание с выпрямлением.

Начинать гимнастику до занятий следует с ходьбы или если есть возможность, то с легкой пробежки. Заканчивают подскоками или бегом с последующим переходом на ходьбу.

Комплексы целесообразно менять 1 раз в неделю (весь можно не менять, а заменить 1-2 упражнения или усложнить за счет комбинирования «старых»).

Гимнастика до учебных занятий проводится на открытых площадках, спортивных залах, проветриваемых помещениях в облегченной одежде.

Если нет необходимых условий для проведения гимнастики в школе, то упражнения комплексов разучиваются на уроках физической культуры и рекомендуются детям для самостоятельного выполнения дома с помощью родителей. Примерный комплекс утренней гимнастики приведен в приложении А.

В этом случае учитель должен подготовить родителей к организации в домашних условиях занятий физическими упражнениями в домашних условиях и к оказанию помощи своему ребенку.

Физкультурные паузы во время уроков, указывает Н. М. Костикина, проводятся непосредственно на уроках как необходимый кратковременный

отдых, который снимает застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой [25, с. 48].

При проведении физкультурных пауз решаются следующие задачи:

- снять психическое напряжение у детей путем переключения на другой вид деятельности;
- профилактика нарушений осанки;
- возбудить у учеников интерес к занятиям физическими упражнениями;
- сформировать простейшие представления о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- сформировать первоначальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений.

Физкультурные паузы начинаются при первых признаках утомления у учеников – нарушение внимания, беспокойное поведение. До начала проведения физкультурной паузы следует открыть окна или форточки.

Комплекс физкультурной паузы включает, как правило, 3-4 упражнения для различных мышечных групп, очень простых. Доступных, проводимых в течение 1,5-3 минут.

Первое упражнение в комплексе – типа «потягивание» – выпрямляет позвоночник и расправляет грудную клетку.

Второе – для мышц ног.

Третье – для туловища.

Четвертое – специальные: для глаз, кистей рук, пальцев рук и т.п.

Выполняются физкультурные паузы в проходах между партами. Амплитуда движений должна быть небольшой, чтобы при выполнении упражнений ученики не мешали друг другу.

Комплексы физкультурных пауз проводятся с большой интенсивностью и с малыми интервалами для отдыха. Смена комплексов – 1 раз в неделю [19, с. 9].

Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах организуются учителями физической культуры. Проводятся на открытом воздухе после второго или третьего урока. Во время занятий физическими упражнениями и подвижными играми на переменах решаются следующие задачи:

- создать условия для активной двигательной деятельности и развлечения учащихся;
- включить детей в активную двигательную деятельность;
- направленность двигательной активности учеников в соответствии с принципами физического воспитания;
- решать задачи оздоровительной направленности;
- формировать и развивать интерес у учащихся к самостоятельным физкультурным занятиям;
- обучить учащихся необходимым для таких занятий умениям и навыкам, знаниям [22, с. 41].

Подвижная перемена проводится на заранее подготовленных местах, но без принуждения учащихся к обязательному выполнению намеченных упражнений и игр.

Не следует начинать перемену с построения учащихся. Выйдя на площадку, они сами должны выбрать упражнения или игры (только в этом случае подвижная перемена оправдывает свое назначение). Руководит подвижной переменной учитель при активной помощи детей. На перемене не следует копировать организационную форму построения урока физической культуры. Перемена – это прежде всего отдых для учеников – исключаются команды, высокая степень заорганизованности [60, с. 181].

При проведении подвижных игр и физических упражнений на перемене надо следить за правильным распределением физической нагрузки на организм учащихся, для чего соблюдается определенная последовательность упражнений: в начале мало интенсивные (разминочные)

упражнения и игры, затем – более динамичная нагрузка и к концу перемены – постепенное снижение нагрузки [13, с. 228].

Содержание данной формы физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня составляют различные подвижные игры и игры с элементами спортивных; гимнастические упражнения на снарядах; бег, прыжки, метания; зимой - катание на лыжах, коньках, санках, игры с постройками из снега и др.

Игры и упражнения во время больших перемен надо проводить на открытом воздухе, что способствует закаливанию и укреплению здоровья детей. В случае неблагоприятных условий (дождь, мороз, ветер и т.п.) занятия переносятся в помещение школы и проводятся в хорошо проветренных коридорах и рекреациях. Подвижные перемены проводятся в течение 30-50 минут [3, с. 9].

Еще одной организационной формой является внеклассная работа по физическому воспитанию. К внеклассной работе в школе относятся массовая физкультурно-оздоровительная и спортивная работа. Основными задачами внеклассной работы является:

- удовлетворение потребностей школьников в регулярных занятиях по физическому совершенствованию;
- дать возможность проявить им свой физический потенциал в различного рода соревнованиях [50, с. 227].

Выводы по первой главе

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) является одним из эффективных и современных средств решения важных государственных задач в сфере физической культуры и спорта, таких, как улучшение здоровья населения, воспитание гуманистических идеалов, ценностей и норм, воспитание патриотизма,

привитие привычки к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Такие широкие возможности комплекса ГТО обусловлены тем, что часть задач были заложены в него еще на этапе начального формирования, в тридцатые годы XX века. Конечно, часть задач, таких, как подготовка к участию в боевых действиях, в настоящий момент не является актуальной, тем не менее, основные цели комплекса ГТО тех дней перекликаются с современными установками на развитие физической культуры и спорта.

В старшем школьном возрасте молодым людям крайне необходимы регулярные занятия физической активностью, чтобы сохранить свое здоровье, получить представление о собственном уровне физического развития, а также общаться в коллективе, видеть перед собой примеры здорового образа жизни, правильных ценностей. Физическая подготовка старших школьников (15-17 лет) должна строиться с учетом возрастных особенностей, а также гендерных различий, так как на данном этапе физиология юношей и девушек имеет определенные различия.

В школе существует целый ряд организационных форм, которые могут быть использованы для физической подготовки старших школьников к сдаче норм ГТО. Для этих целей можно использовать как традиционную урочную форму, так и различные внеклассные формы организации занятий, такие, как физкультурные паузы, подвижные перемены, кружки физической культуры, кружки по подготовке к сдаче норм ГТО, спортивные секции, спортивные соревнования.

Педагог должен хорошо знать основные средства и методы развития и совершенствования разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств и методов их совершенствования применительно к конкретным условиям.

Основные формы организации самостоятельной и физкультурно-оздоровительной работы, направленные на популяризацию комплекса ГТО:

1. Кружки физической культуры (кружки по общей физической подготовке) создаются для повышения уровня физической подготовленности и приобщения детей к систематическим занятиям физическими упражнениями. Кружки работают на протяжении всего учебного года. Занятия проводят 1-2 раза в неделю по 45-60 минут под руководством инструкторов-общественников из числа учителей, старшеклассников, родителей и т.п. Содержание занятий составляют различные физические упражнения (в соответствии с программой), подвижные игры, эстафеты, оказывающие разностороннее воздействие на развитие детей. Кроме того в кружках проводится подготовка к участию в физкультурно-спортивных праздниках, Днях здоровья, показательных выступлениях.

2. Кружки по подготовке к сдаче нормативов ГТО. Задача – подготовить учащихся к сдаче тех или иных конкретных нормативов комплекса (например, в ходьбе на лыжах). Такой кружок организуется за 1-1,5 месяца до проведения соревнований. После проведения соревнований кружок прекращает свою работу, а вместо него открывается кружок по другому виду программы Комплекса (например, лыжи – легкая атлетика). Кружок работает 2-3 раза в неделю по 45-60 минут, занятия носят тренировочный характер. Содержание занятий составляют в основном упражнения и нормативы Комплекса.

3. Спортивные секции по видам спорта. Решают задачи специализации в избранном виде спорта, подготовка и выступление в соревнованиях по этому виду. Занятия проводят учитель физической культуры или тренеры по видам спорта 2-3 раза в неделю по 1-1,5 часа в соответствии с программами ДЮСШ по виду спорта.

4. Спортивные соревнования. Спортивные соревнования проводятся в соответствии с положением и программой соревнований. Для участия в соревнованиях от каждой команды подается заявка на участие, в которой так же ставится виза врача о допуске каждого школьника к соревнованиям.

5. Массовые физкультурные мероприятия. К ним относятся Дни здоровья; физкультурно-спортивные праздники; туристические слеты и походы. Массовые мероприятия должны быть учтены в планах учебно-воспитательной и внеклассной физкультурной работы. В этих мероприятиях участвуют все учащиеся [50, с. 68].

Непосредственное руководство по проведению мероприятий осуществляют учителя, координирует их работу и несет ответственность за нее – директор школы.

В организации и проведении таких мероприятий обязательно участвует родительский комитет, учащиеся старших классов.

ГЛАВА 2 Результаты реализации организационно-методических условий подготовки школьников старшего возраста к сдаче норм ГТО

2.1 Цель, задачи и методы опытно-экспериментального этапа исследования

На этом этапе целью нашего исследования являлась экспериментальная проверка предложенных нами организационно-методических условий подготовки школьников старшего возраста к сдаче норм ВФСК ГТО.

Последовательно решались следующие задачи:

1. Составление анкеты для изучения отношения учащихся к внедрению комплекса ГТО.
2. Подбор контрольных испытаний для изучения уровня развития физических качеств учащихся.
3. Проведение анкетирования и тестирования школьников, вошедших в контрольную и экспериментальную группы до эксперимента.
4. Разработка организационно-методических условий подготовки школьников старшего возраста к сдаче норм ГТО и их внедрение в учебно-воспитательный процесс
5. Проведение анкетирования и тестирования школьников, вошедших в контрольную и экспериментальную группы после эксперимента.
6. Обработка полученных результатов

Предложенная нами анкета для изучения отношения учащихся к внедрению комплекса ГТО приведена в приложении Б.

Для определения уровня развития физических качеств школьников 10-х классов мы применили тесты, входящие в испытания для V ступени комплекса ГТО. Тесты и нормативы отличаются для мальчиков и для девочек.

Мальчики сдавали следующие тесты:

- Бег на 100 м;

- Бег на 3 км;
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин;
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
- Подтягивание из виса на высокой перекладине;
- Метание спортивного снаряда 700 гр.

Для определения уровня физической подготовленности девочек мы применили следующие тесты:

- Бег на 100 м;
- Бег на 2 км;
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- Метание спортивного снаряда 500 гр.

Уровень развития физических качеств определялся до начала педагогического эксперимента и после его проведения.

Для математической обработки данных использовался t-критерий Стьюдента и определялась достоверность различий [11, с. 40].

Завершающим этапом эмпирического исследования стала обработка полученных результатов и формулирование выводов по работе.

При произведении расчетов в работе прежде всего применялась формула расчета средней арифметической величины [11, с. 59]:

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n}, (1)$$

где \bar{x} – средняя арифметическая величина;

\sum – знак суммирования;

x_i – результаты измерений;

n – объем выборки (количество измерений).

В работе также использовалась формула вычисления ошибки средней арифметической (2):

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}, \quad (2)$$

где m – ошибка средней арифметической;

σ – среднее квадратическое отклонение;

n – количество измерений.

Среднее квадратическое отклонение рассчитывалось по формуле (3)

$$q = \sqrt{\frac{\sum(x-X)^2}{n-1}}; \quad (3)$$

Для определения статистической значимости различий средних величин использовался t-критерий Стьюдента (4)

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}, \quad (4)$$

где M_1 – средняя арифметическая первой сравниваемой группы;

M_2 – средняя арифметическая второй сравниваемой группы;

m_1 – средняя ошибка первой средней арифметической;

m_2 – средняя ошибка второй средней арифметической.

2.2 Организация опытно-экспериментального этапа исследования

В исследовании принимали участие 36 учащихся 10-х классов Кунашакской СОШ. Исследования, составившие содержание настоящей работы, проводились в период с сентября 2017 по март 2018 года. Из числа учащихся 10 А и 10 Б класса было отобрано по 18 человек (по 10 мальчиков и 8 девочек). Учащиеся 10 А класса стали контрольной группой, учащиеся 10 Б класса – экспериментальной группой.

Ученики контрольной группы занимались по традиционной образовательной программе при обычном двигательном режиме. Учащиеся экспериментальной группы принимали участие в различных мероприятиях, проводимых в рамках реализации предложенных нами организационно-методических условий подготовки старших школьников к сдаче норм ГТО.

Нами была предложена целевая программа подготовки старших школьников к сдаче норм ГТО. Она включила следующие разделы:

1. Подготовка учащихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО на уроках физической культуры.
2. Самостоятельная тренировка по подготовке к выполнению комплекса ГТО.
3. Внеурочная работа как вид подготовки к реализации норм комплекса ГТО.

Рассмотрим подробнее каждый предлагаемый раздел.

1. Урок физической культуры – основная форма организации учебного процесса в учреждениях страны. Урок физической культуры дает возможность систематически осуществлять подготовку школьников к выполнению норм ГТО.

Основным документом планирования работы по комплексу ГТО является общешкольный план работы по физическому воспитанию учащихся на учебный год. Поэтому перед учителем физической культуры стоит задача подготовить в результате занятий физическими упражнениями максимальное число учащихся, которые смогли бы выполнить все нормативные показатели требований физической подготовленности комплекса ГТО для награждения бронзовым, серебряным, золотым знаком. Решать данную задачу учителю придётся главным образом путём максимального использования возможностей, которые заложены в уроках физической культуры. Задачи физического развития главным образом решаются в основной части урока (23–25 мин.), при этом на уроках еще должны решаться и образовательные задачи. Поэтому по учебному предмету «Физическая культура»

разрабатываются четвертные планы, составляются поурочные годовые разработки, тематическое планирование, которые необходимы для целенаправленного развития физических качеств, а тем самым подготовить учащегося к выполнению норм ГТО.

2. Важным разделом является самостоятельная организация занятий для формирования знаний, умений навыков, а также развития физических качеств. Их использование в учебном процессе с последующим контролем выполнения позволяет привлечь школьника к систематическим занятиям по подготовке к сдаче нормативов ГТО. Учитель физической культуры обучает старших школьников основам методики самостоятельных занятий.

Тренировка по подготовке к сдаче норм должна быть комплексной, состоящей из подбора разнообразных упражнений. На такой тренировке понемногу уделяется время развитию всех качеств. Схема выглядит следующим образом:

- в начале тренировки – общая разминка;
- беговая часть;
- пробежки – силовые и скоростно-силовые упражнения;
- заключение – упражнения на гибкость.

Такой подход помогает смоделировать сами соревнования (а сдача норм – это не что иное, как соревнования), развивает специальную выносливость (то есть выносливость, необходимую во время выполнения всех тестов), приучает не бояться цифр нормативов. Рассмотрим подробно каждую часть тренировки.

Как указывает Г. С. Туманян, разминка включается в тренировку обязательно. Она должна состоять из хорошо известных упражнений, таких, как вращения, махи, выпады и прочее. Особое внимание нужно уделить мышцам стопы, именно на голеностоп падает большая часть нагрузки в беговых и прыжковых упражнениях. Обязательны вращения стопой поочередно каждой ногой с опорой руками о стену, подъемы на носки, стоя на бруске толщиной в 5–7 сантиметров. Все упражнения выполняются друг

за другом без пауз по 10–15 раз в каждую сторону, а по времени разминка занимает 10–12 минут. После такой разминки тело готово к нагрузке [53, с. 4].

Беговая часть. Желательно чередовать бег по гладкой дорожке стадиона и парка с кроссовой дистанцией. Кросс – это бег по пересечённой местности. Дистанция кросса должна быть длиннее тестовой хотя бы на километр – таким образом нарабатывается запас прочности. Поначалу дистанцию нужно пройти обычным шагом, изучить покрытие, определить самые трудные и легкие участки. Несколько первых тренировок желательно пробегать дистанцию осторожно, не спеша, постепенно увеличивая темп. А затем от тренировки к тренировке увеличивать темп бега, по возможности удлинять пробегаемый участок. На данном этапе главным результатом является обретение легкости в передвижении. А затем, когда почувствовали лёгкость в беге можно засесть время, предлагаемое нормативом ГТО.

Бег на короткие дистанции и прыжки (скоростно-силовая подготовка). Основой тренировки в беге на короткие дистанции являются специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, имитация работы рук [47, с. 20].

Эти упражнения выполняются сериями в быстром темпе. В любом случае во время выполнения «высокого бедра» стоит обращать внимание не только на подъем бедра вверх, нужно стараться опускать ногу с усилием, чтобы в работу активно включалась задняя мышца бедра. У слаботренированного человека во время бега на короткие дистанции травмируется кроме стопы именно задняя часть бедра. Поначалу в тренировку включается одна серия беговых упражнений. По мере тренированности выполняются 4–6 серий с отдыхом до полного восстановления дыхания. Контролировать нагрузку можно по самочувствию и по пульсу: у слаботренированного человека пульс не должен повышаться больше чем в полтора раза от исходного уровня. К группе специальных беговых упражнений относится и имитация работы рук. Исходное

положение: стоя, ноги на ширине плеч, голову не опускать, руки согнуты в локтях, кисти чуть сжаты в кулаки. Не меняя положения головы, начать работать руками как при беге, постепенно увеличивая темп. Упражнение выполняется сериями по 10–30 секунд. Типичной ошибкой является подъем плеч вверх [39, с .22].

Еще одна группа скоростно-силовых упражнений включает прыжки и выпрыгивания. Самым простым упражнением к выполнению прыжка в длину с места является выпрыгивание вверх из полуприседа. Выполняется приседание до угла 100–120 градусов и короткое выпрыгивание вверх. В выпрыгивании принимают участие и мышцы бедра и мышцы стопы. Приземляться нужно мягко, уходя в полуприсед. Во время выпрыгивания нужно помогать руками, выбрасывая их вверх во время прыжка. Именно такой взмах руками поможет при выполнении прыжка в длину с места. Упражнение выполняется сериями от трех до десяти повторений в зависимости от подготовленности.

К группе прыжковых упражнений относится и прыжок с доставанием высоко находящегося предмета. Намечается какой-то предмет (древесный лист, подвешенная веревочка) на такой высоте, чтобы, приподнявшись на носки и вытянув вверх руку, до предмета было 15–20 сантиметров. С короткого разбега в три-четыре шага плавным движением уйти в присед с одновременным замахом руками. Без паузы идет взмах и выпрыгивание вверх. Во время прыжка нужно вытянуться и постараться зависнуть в воздухе, попытавшись коснуться намеченного предмета. Упражнение прекрасно тренирует прыгучесть и ловкость.

Силовые упражнения комплекса включают в себя подтягивания из виса на турнике и отжимания от пола. Если школьник может подтянуться 2 раза и более, есть смысл включить это упражнение в тренировочное занятие. Т. С. Лисицкая отмечает, что если отжимания от пола вызывают затруднения, рекомендуется начать выполнять с отжиманием о высокую опору (стол, спинку стула). По мере роста тренированности упражнение выполняется по

всем правилам (сохранять правильное положение тела – не сутулиться, не опускать голову вниз, не проваливаться в плечах) [28, с. 16].

Заключительная часть. Здесь нужно сделать упражнения на гибкость и расслабление. Этим упражнениям желательно уделить хотя бы 7–10 минут для качественной подготовки к сдаче нормативов на гибкость.

Таким образом, мы разобрали подробно схему самостоятельных тренировочных занятий, выполнение которой позволит подготовиться к выполнению государственных норм и требований ВФСК ГТО.

3. Внеурочная работа является частью учебно-воспитательной работы. Суть её определяется деятельностью школьников во внеурочное время под руководством учителя.

Внеурочная деятельность по физической культуре отличается от учебной тем, что она не ограничена временными рамками, возрастным составом участников, осуществляется на добровольных началах. Содержание и формы организации внеурочной деятельности определяются с учётом индивидуальных интересов школьников и условий общеобразовательной организации [51]. Занятия физическими упражнениями во внеурочное время проводились с учащимися, вошедшими в экспериментальную группу по предложенной нами программе организации внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности. В приложении В приведена программа внеурочной деятельности, использованная нами в работе с экспериментальной группой.

2.3 Результаты эксперимента и их интерпретация

Прежде всего, нами было проведено анкетирование учащихся. Для начала необходимо было понимать, насколько обе группы респондентов знакомы с содержанием комплекса. Им было предложено по четырехбалльной системе оценить свой уровень знакомства с содержанием комплекса ГТО. Ниже представлены результаты такой оценки.

Таблица 1

Самооценка степени знания содержания комплекса ГТО, процент обучающихся

<i>Уровень знания</i>	<i>До эксперимента</i>		<i>После эксперимента</i>	
	<i>КГ</i>	<i>ЭГ</i>	<i>КГ</i>	<i>ЭГ</i>
Практически не знаю	22,2%	27,8%	0,0%	0,0%
Знаю немного	38,9%	33,3%	0,0%	0,0%
Знаю удовлетворительно	5,6%	11,1%	22,2%	11,1%
Знаю хорошо	22,2%	16,7%	50,0%	16,7%
Знаю отлично	11,1%	11,1%	27,8%	72,2%

Полученные данные говорят о том, что до проведения эксперимента основная часть обучающихся 10-х классов как в контрольной, так и в экспериментальной группах невысоко оценили степень собственных знаний содержания комплекса ГТО. 61,1 % школьников указали, что они либо практически не знают, либо немного знают содержание комплекса. После эксперимента результаты изменились радикально. В обеих группах не осталось занимающихся, которые бы не знали о содержании комплекса. О том, что знают содержание удовлетворительно, хорошо и отлично заявили 100 % опрошенных подростков. Однако, в экспериментальной группе процент знающих комплекс «на отлично» составил 72,2. В то время, как в контрольной группе основная часть занимающихся отметила, что они «знают хорошо».

Таким образом, можно сделать вывод, что реализация предлагаемых нами средств и методов позволяет эффективно доносить до занимающихся знания о содержании комплекса ГТО. Отсутствие по результатам итогового тестирования школьников, ничего не знающих о содержании комплекса ГТО в обеих группах, можно объяснить особенностями учебного заведения, когда количество обучающихся невелико, все они тесно общаются и обмениваются

информацией. На рисунке 1 представлены результаты ответов на первый вопрос анкеты школьников контрольной и экспериментальной групп.

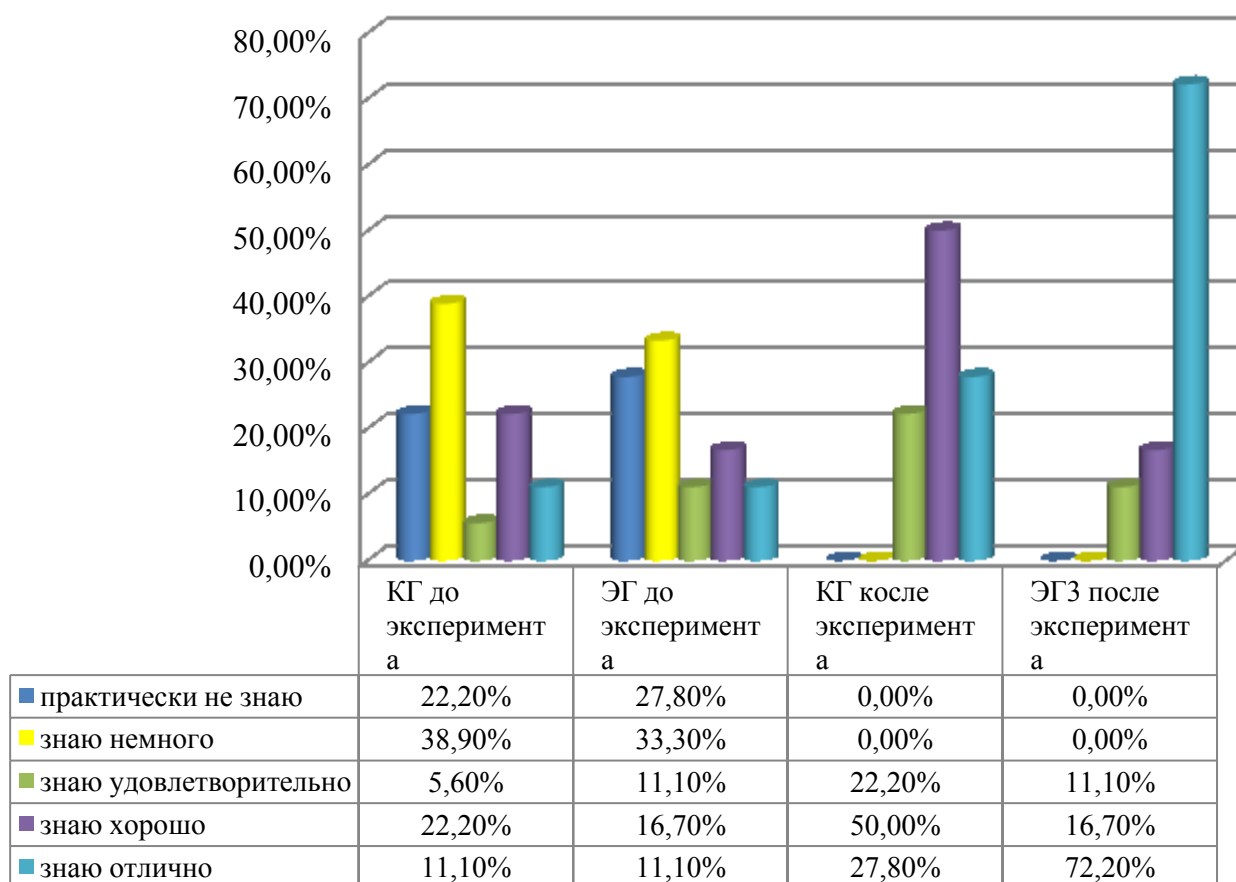


Рис. 1 – Самооценка степени знания содержания комплекса ГТО, процент обучающихся

Полученный результат можно признать вполне обнадеживающим, однако можно многое знать и ничего не делать. Не менее важной является информация об отношении учащихся к какому-либо явлению. Знания могут породить различное отношение. Второй вопрос анкеты был посвящен тому, чтобы выяснить, как занимающиеся относятся к комплексу ГТО.

В таблице 2 и на рисунке 2 приведены результаты ответов контрольной и экспериментальной групп. Анализ полученных данных позволяет утверждать, что реализация предлагаемых нами организационно-методических условий подготовки школьников к сдаче норм ГТО оказывает положительное влияние на отношение учащихся. В экспериментальной группе по окончании эксперимента ни один ребенок не выразил

отрицательного отношения, а 88,9% обучающихся сказали, что относятся к данному комплексу положительно.

Таблица 2

Отношение к сдаче норм ГТО, процент обучающихся

<i>Отношение</i>	До эксперимента		После эксперимента	
	<i>КГ</i>	<i>ЭГ</i>	<i>КГ</i>	<i>ЭГ</i>
Положительное	27,8%	22,2%	27,8%	88,9%
Нейтральное	55,6%	50,0%	61,1%	11,1%
Отрицательное	16,7%	27,8%	11,1%	0,0%

В контрольной группе также произошли некоторые изменения. Хотя количество выразивших положительное отношение не изменилось (27,8%), несколько уменьшилось количество отрицательных оценок.

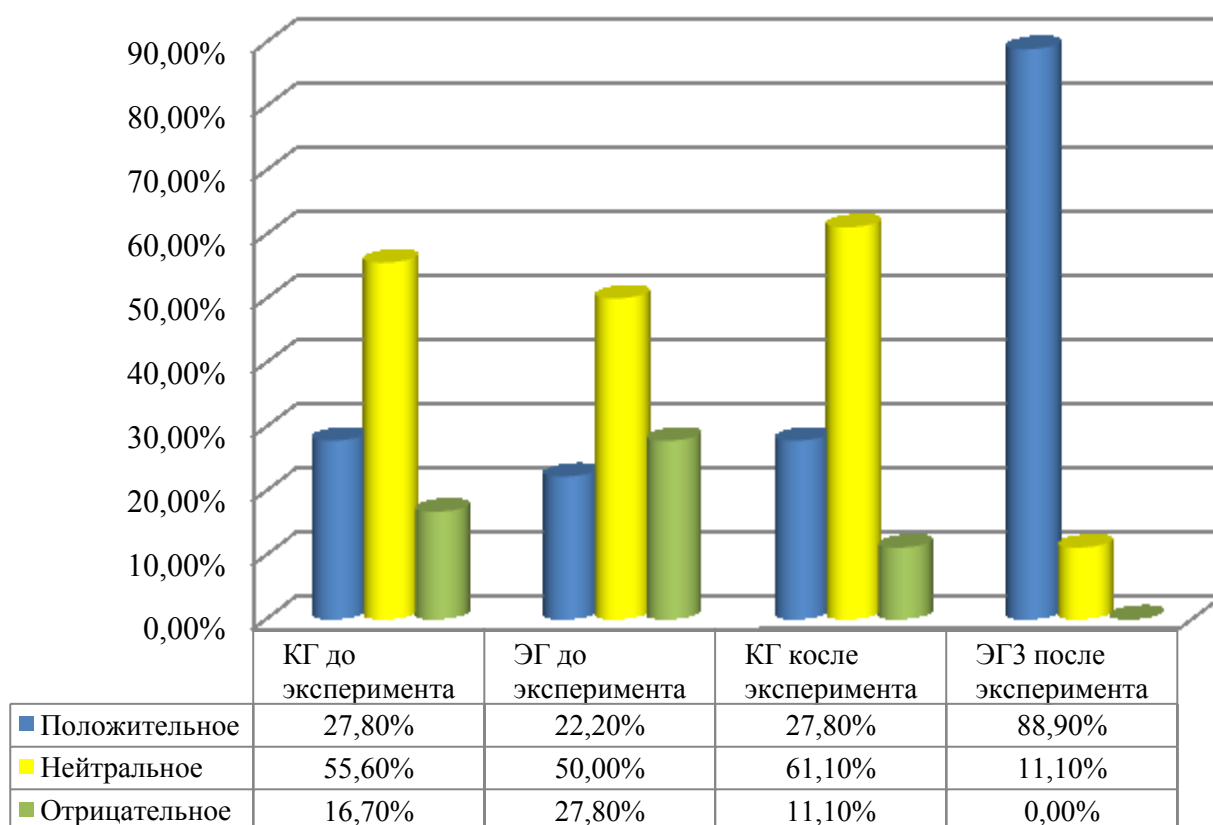


Рис. 2 – Отношение к сдаче норм ГТО, процент обучающихся

Далее в анкете был сформулирован вопрос о готовности учащихся к сдаче норм ГТО. Сравнивались также показатели контрольной и

экспериментальной групп до и после эксперимента. В таблице 3 и на рисунке 3 приведены результаты анкетирования.

Таблица 3

Готовность учащихся к сдаче комплекса ГТО, процент обучающихся

<i>Готовность</i>	До эксперимента		После эксперимента	
	<i>КГ</i>	<i>ЭГ</i>	<i>КГ</i>	<i>ЭГ</i>
Буду сдавать в первых рядах	0,0%	0,0%	11,1%	66,7%
Приму участие, но спешить не буду	38,9%	44,4%	77,8%	0,0%
Сдавать буду, если заставят	61,1%	55,6%	11,1%	27,8%

Анализ полученных данных говорит о значительном увеличении желающих сдавать нормы ГТО в экспериментальной группе. Если до начала реализации разработанных нами организационно-методических указаний не было активных желающих сдавать нормативы, то по окончании эксперимента 66,7% учащихся изъявили желание сдавать ГТО в первых рядах. В контрольной группе количество таких желающих так же увеличилось, но незначительно.

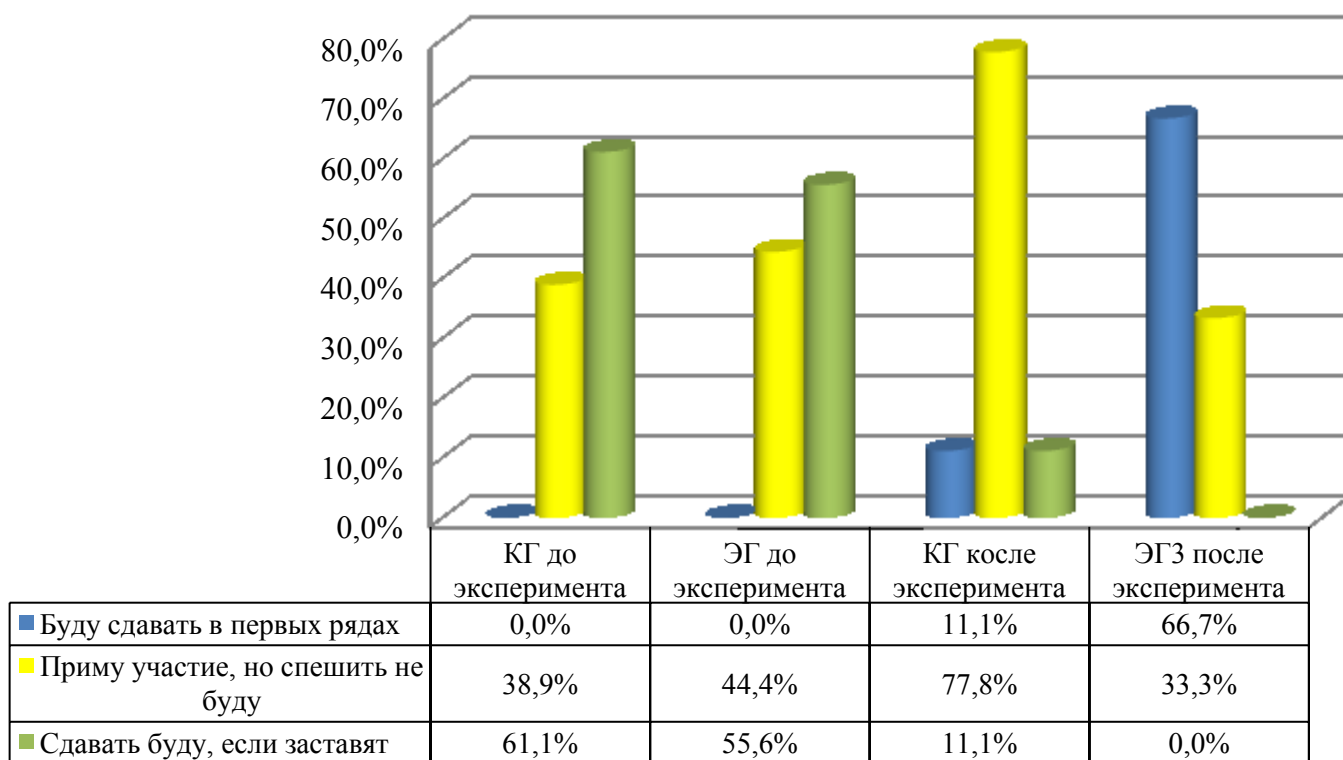


Рис. 3 – Готовность учащихся к сдаче комплекса ГТО, процент обучающихся

Таки образом, анализ результатов анкетирования, проведенного в ходе эксперимента показывает значительное улучшение отношения учащихся к сдаче норм комплекса ГТО и позволяет говорить об эффективности предлагаемых нами средств и методов реализации данного вида деятельности.

Однако, физкультурно-спортивная деятельность, это, прежде всего практическое выполнение упражнений. Для того, чтобы понять, позволяет ли реализация предложенных нами организационно-методических условий достичь улучшения результатов в сдаче нормативов, мы дважды провели прием нормативов, предусмотренных программой комплекса ГТО в контрольной и экспериментальной группах. Так как комплексами ГТО предусмотрены разные нормативы для девушек и юношей, результаты мы сравнивали между ними отдельно. В таблицах 4 и 5 приведено сравнение результатов тестирования юношей контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 4

Сравнение показателей физической подготовленности юношей контрольной группы

Показатели	До эксперимента M ± m	После эксперимента M ± m	t-Стьюдента
Бег 100 м, с	13,98 ± 0,93	13,56 ± 0,81	1,32
Бег 3000 м, мин, сек	14,48 ± 2,55	13,56 ± 0,93	0,76
Прыжок в длину с места, см	229,33 ± 15,84	233,80 ± 14,22	0,81
Поднимание туловища за 1 мин	47,80 ± 4,72	50,40 ± 3,29	1,75
Наклон	13,53 ± 2,03	13,80 ± 1,66	0,39
Подтягивание на высокой перекладине	8,6 ± 5,79	10,6 ± 5,79	0,71
Метание спортивного снаряда 700 гр.	29,00 ± 6,59	30,00 ± 6,59	0,42

В контрольной группе у юношей между результатами тестирования до и после эксперимента по всем показателям достоверных различий не выявлено, хотя наблюдается некоторое улучшение результатов.

Таблица 5

Сравнение показателей физической подготовленности юношей экспериментальной группы

Показатели	До эксперимента M ± m	После эксперимента M ± m	t-Стьюдента
Бег 100 м, с	13,52 ± 0,60	13,01 ± 0,48	2,58*
Бег 3000 м, мин, сек	13,77 ± 1,25	13,08 ± 0,72	2,53*
Прыжок в длину с места, см	238,13 ± 17,69	241,53 ± 14,62	0,57
Поднимание туловища за 1 мин	43,00 ± 12,73	45,73 ± 10,12	0,65
Наклон	13,4 ± 3,83	14,13 ± 2,77	0,60
Подтягивание на высокой перекладине	10,13 ± 4,76	14,00 ± 3,40	2,56*
Метание спортивного снаряда 700 гр.	28,93 ± 6,33	32,47 ± 5,29	1,66

В экспериментальной группе у мальчиков не выявлено достоверных различий между результатами исходного и итогового тестирования по показателям: прыжок в длину с места, поднимание туловища за 1 мин, наклон из положения стоя. По тесту бег 100 м, бег 3000 м, подтягивание на высокой перекладине выявлены достоверные различия на уровне значимости 0,05 ($P < 0,05$). По остальным показателям наблюдается положительная тенденция.

На рисунке 4 приведено сравнение результатов, полученных при тестированиями физической подготовленности юношей контрольной и экспериментальной групп

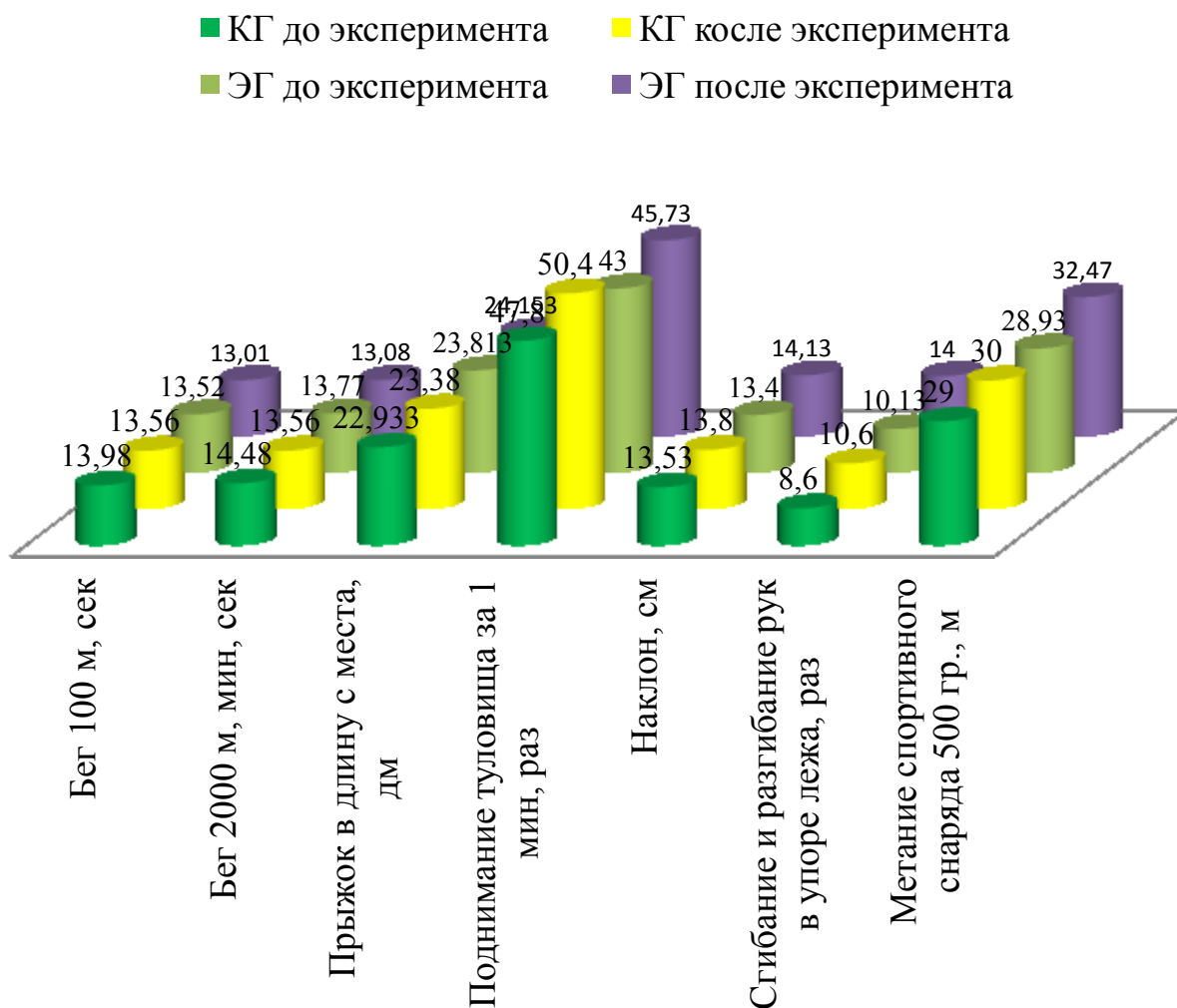


Рис. 4 – Сравнение результатов тестирования физической подготовленности мальчиков контрольной и экспериментальной групп.

В таблице 6 приведены результаты тестирования девушек, вошедших в контрольную группы до и после эксперимента,.

Таблица 6
Сравнение показателей физической подготовленности девушек контрольной группы

Показатели	До эксперимента M ± m	После эксперимента M ± m	t-Стьюдента
1	2	3	4
Бег 100 м, с	17,42 ± 0,74	17,14 ± 0,73	1,26
Бег 2000 м, мин, сек	11,38 ± 1,94	10,43 ± 1,14	0,82
Прыжок в длину с места, см	174,83 ± 17,46	176,68 ± 12,57	0,93

Продолжение таблицы 6

1	2	3	4
Поднимание туловища за 1 мин	34,80 ± 3,42	40,62 ± 2,94	1,46
Наклон	14,81 ± 3,12	15,46 ± 1,76	0,43
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	12,4 ± 4,46	14,8 ± 4,67	0,87
Метание спортивного снаряда 500 гр.	17,29 ± 4,45	19,28 ± 9,43	0,51

Анализируя полученные данные мы можем отметить, что по всем результатам у девушек есть некоторое улучшение, однако оно не достоверно ($P > 0,05$). На рисунке 5 приведено сравнение результатов тестирования контрольной группы до и после эксперимента.

Также было проведено сравнение показателей физической подготовленности девушек экспериментальной группы.

В то же время, в экспериментальной группе у девушек трех тестах – поднимание туловища, наклон вперед, сгибание и разгибание рук в упоре лежа – получены достоверные различия. Данные приведены в таблице 7.

Таблица 7
Сравнение показателей физической подготовленности девушки экспериментальной группы

Показатели	До эксперимента M ± m	После эксперимента M ± m	t-Стьюдента
Бег 100 м, с	16,94 ± 0,68	17,22 ± 0,73	0,38
Бег 2000 м, мин, сек	12,03 ± 1,94	11,93 ± 1,29	0,82
Прыжок в длину с места, см	174,44 ± 15,61	178,49 ± 10,67	0,93
Поднимание туловища за 1 мин	34,91 ± 3,42	42,62 ± 3,05	2,28*
Наклон	13,92 ± 3,12	15,92 ± 1,76	2,26*
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	11,6 ± 3,81	15,6 ± 3,28	2,19*
Метание спортивного снаряда 500 гр.	18,33 ± 3,65	20,18 ± 8,31	0,48

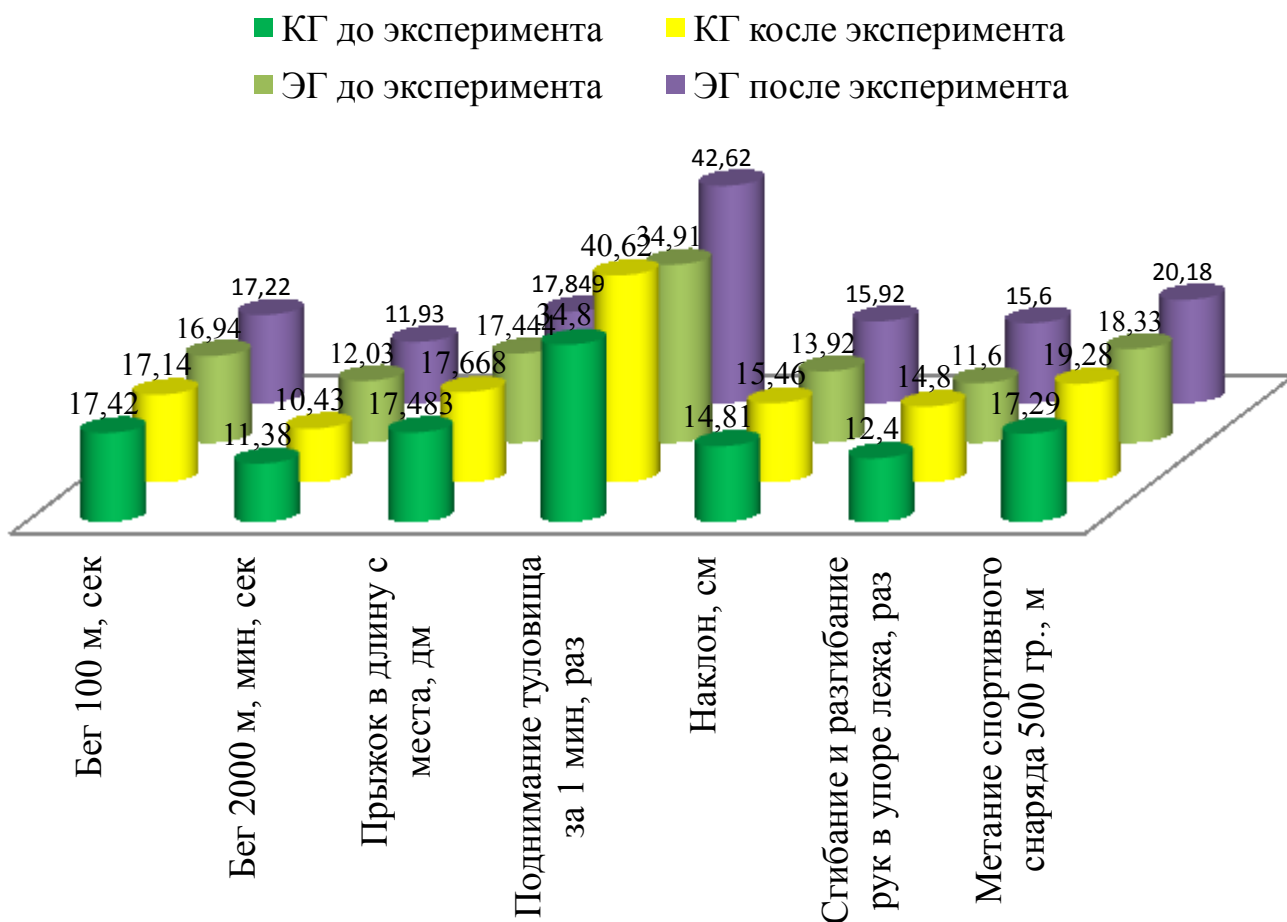


Рисунок 5 – Сравнение показателей физической подготовленности девочек контрольной и экспериментальной групп в ходе эксперимента

Выводы по второй главе

Эксперимент по реализации организационно-методических условий был проведен на базе Кунашакской СОШ с участием 36 учащихся 10-х классов в период с сентября 2017 года по март 2018 года.

В ходе работы нами было проведено анкетирование учащихся с целью определения отношения к комплексу ГТО, определение уровня развития физических качеств до проведения эксперимента, внедрение организационно-методических условий подготовки школьников старшего

возраста к сдаче норм ГТО, в финале было проведено итоговое анкетирование и тестирование учащихся.

Для экспериментальной группы нами была предложена программа подготовки старших школьников к сдаче норм ГТО, которая включила подготовку на уроках физической культуры, самостоятельную тренировку и внеурочную работу по разработанной нами программе.

Анализ результатов анкетирования отношения учащихся к комплексу ГТО после эксперимента показал, что внедрение организационно-методических условий в значительной мере меняет взгляды учащихся на данный вопрос и позволяет формировать положительное отношение к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Анализируя изменения в уровне развития физических качеств, мы определили, что в обеих группах произошло некоторое улучшение показателей. Однако в контрольной группе достоверных различий не выявлено ни по одному из исследуемых физических качеств. В экспериментальной группе достоверное улучшение результатов произошло у мальчиков по тесту бег 100 м, бег 3000 м, подтягивание на высокой перекладине ($P < 0,05$). У девочек достоверные различия получены в результатах трех тестов – поднимание туловища, наклон вперед, сгибание и разгибание рук в упоре лежа ($P < 0,05$).

Заключение

Рассматривая вопросы создания условий для физического развития и совершенствования детей старшего школьного возраста, мы определили, в настоящее время большое внимание уделяется внедрению в практику физического воспитания школьников комплекса ГТО.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» впервые появился в Советском Союзе в 1929 году и стал одним из важных средств физического воспитания граждан. На протяжении многих лет комплекс ГТО являлся серьезным стимулом для занятий физической культурой и спортом. В распаде Советского Союза комплекс ГТО перестал существовать. Однако, в 2013 году началось его возрождение и в настоящее время все школьники должны сдавать нормативы комплекса ГТО. Но, чтобы получить знаки отличия ГТО, детям и подросткам необходима серьезная подготовка. Так как основная задача по физическому воспитанию лежит на общеобразовательных школах, по нашему мнению, актуальной является задача создания организационно-методических условий подготовки школьников старшего возраста к сдаче норм ГТО.

В старшем школьном возрасте, в 16-17 лет, оканчивается период полового созревания, замедляются темпы развития организма, практически сформировано тело. В этот период важно закрепить привычку к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Сдача нормативов комплекса ГТО может стать прекрасным стимулом к этому.

В общеобразовательных учреждениях существует ряд эффективных организационных форм занятий физической культурой и спортом. В каждой из них есть возможность создать условия для подготовки школьников старших классов к выполнению норм ГТО.

Нами предложено применять элементы подготовки в процессе уроков физической культуры, в процессе самостоятельных занятий, а также в

процессе реализации программы внеурочной спортивной деятельности «Подготовка учащихся к сдаче норм ГТО».

Предлагаемые нами организационно-методические условия были апробированы в Кунашакской СОШ в 2017-2018 учебном году. Для определения эффективности разработанных нами условий был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 36 учеников 10-х классов, разделенные на контрольную и экспериментальную группы. В работе экспериментальной группы реализовывались предложенные нами организационно-методические условия.

Участники обеих групп прошли анкетирование, а также сдали нормы комплекса ГТО V ступени до начала эксперимента после его окончания. Полученные результаты были обработаны с помощью методов математической статистики.

Анализ полученных в результате анкетирования данных показал, что внедрение комплекса организационно-методических условий позволяет формировать положительное отношение учеников 10-х классов к регулярным занятиям физическими упражнениями. К таким условиям относятся обязательные теоретические занятия, на которых рассматриваются понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования комплекса ГТО, а также знания об организации самостоятельных занятий физической культурой. Основным организационно-методическим условием является организация специальных занятий по формированию двигательных умений и навыков и развитию двигательных способностей, которые проводятся на протяжении всего учебного года по различным разделам, с учетом подготовки к сдаче того или иного норматива. Для повышения заинтересованности, эмоциональности и привлекательности подготовки к сдаче норм комплекса ГТО важно постоянное проведение спортивно-массовых мероприятий, спортивных праздников, соревнований.

Анализ результатов тестирования физических качеств указывает на эффективность разработанных нами условий. Сравнивая результаты

контрольной и экспериментальной групп, мы выяснили, что в обеих группах произошло некоторое улучшение результатов. Но лишь в экспериментальной группе прирост результатов у мальчиков по тесту бег 100 м, бег 3000 м, подтягивание на высокой перекладине, у девочек в результатах трех тестов – поднимание туловища, наклон вперед, сгибание и разгибание рук в упоре лежа ($P < 0,05$).

Таким образом, можно сделать вывод о том, что предлагаемые нами организационно-методические условия подготовки школьников старшего возраста к сдаче норм ГТО являются эффективными.

Список использованных источников

1. Адаптация организма к физическим нагрузкам [Электронный ресурс]: здоровье – медицина – красота. / С-Пб., 2007. – Библиотека. – Режим доступа: <http://www.nedug.ru/library/doc.aspx?item=36180>.
2. Бальчюнене, Н. М. Апробация внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО) в субъектах Российской Федерации / Н. М. Бальчюнене, В. М. Кириллина // Образование и наука в современных условиях. – 2015. – № 3. – С. 49-50.
3. Волков, Л. В. Система управления развитием физических способностей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом : автореф. дис...доктора пед. наук / Л. В. Волков. – Киев, 1988. – 38 с.
4. Галагузова, Ю.Н. Актуальные проблемы внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в системе образования / Ю. Н. Галагузова, Т. И. Мясникова // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 1. – С. 70-75.
5. Глаголев, Д. А. Методы развития силовых качеств на уроках физической культуры // Теория и практика образования в современном мире: материалы V Междунар. науч. конф. – СПб.: СатисЪ, 2014. – С. 132-135.
6. Горский, А. А. Динамика проявления скоростно-силовых качеств : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. А. Горский. – М., 2012. – 21 с.
7. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://government.ru/media/files/41d4b1a00210c7effc66.pdf>.
8. Гужаловский, А. А. Физическая подготовка школьника / А. А. Гужаловский. – Челябинск : Южно-Уральское кн. изд-во, 1980. – 151 с.

9. Гуревич, И. А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки: учебник для ин-тов физ. культуры / И. А. Гуревич. – Минск.: «Высшая школа», 2013. – 304 с.
10. Данилкина, Ю. А. Комплекс ГТО / Ю. А. Данилкина, И. С. Москаленко, А. В. Орехова // Международный научный журнал «Символ науки». – 2015. – № 4. С. 172-173.
11. Денисова, Л. В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте. Учебное пособие для вузов / Л. В. Денисова, И. В. Хмельницкая, Л. А. Харченко. – М. : Олимпийская литература, 2013. – 127 с.
12. Дорохов, Р. Н. Соматические типы и варианты развития детей и подростков : автореф. дис...канд.мед.наук – М., 2015. – 30 с.
13. Дубровский, В. И. Спортивная физиология: учебник для вузов / В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС. – 2005. – 462 с.
14. Дугнист, П. Я. Роль и значение ГТО в современном обществе [Электронный ресурс] / П. Я. Дугнист // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2015. – ноябрь. – Режим доступа: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh/article/view/902>
15. Дьячков, В. М. Методы совершенствования физической подготовки / В. М. Дьячков. – М. : Физкультура и спорт, 2013. – 160 с.
16. Еркомайшвили, И. В. Основы теории физической культуры: курс лекций / И. В. Еркомайшвили. – Екатеринбург : УТГУ-УПИ, 2012. – 192 с.
17. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А. В. Карасева. – М. : Лептос, 2014. – 368 с.
18. Зимкин, Н. В. Физиологическая характеристика силы, быстроты, выносливости : учеб. пособие / Н. В. Зимкин. – М. : Просвещение, 1985. – 235 с.

19. Иванов, К.Г. Проектирование модели интеграции форм физического воспитания направленной на реализацию задач ВФСК ГТО в образовательном учреждении / К. Г. Иванов, Н. И. Колесникова, О. В. Игнатов // Всероссийская научно-практическая конференция «Развитие массовой физической культуры в современной России: традиции и перспективы внедрения ВФСК (ГТО)» – Красноярск: СибГТУ, 2015. – С. 27-29.
20. Ингерлейб, М. Б. Анатомия физических упражнений / М. Б. Ингерлейб. – Изд. 2-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 187 с.
21. Инновационная образовательная технология спортизированного физического воспитания обучающихся в общеобразовательной школе / Под ред. Л. Н. Прогонюка. – Сургут: Дефис, 2001. – 212 с.
22. Казьмина, О. Ю. Руководство по оценке уровня развития социального поведения старшеклассника / О. Ю. Казьмина. – М. : Просвещение. 1993. – 164 с.
23. Клюкойть П. М. Организационно-методическое сопровождение подготовки старшеклассников к сдаче норм ВФСК «ГТО» / П. М. Клюкойть // Психология и педагогика XXI века: теория, практика и перспективы : материалы V Междунар. науч.–практ. конф. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2017. – С. 89–93.
24. Коноплева, Е.Н. ГТО как основа двигательной активности детей и подростков в школе / Е. Н. Коноплева, А. А. Нумонов // Всероссийская научно-практическая конференция «Развитие массовой физической культуры в современной России: традиции и перспективы внедрения ВФСК (ГТО)» – Красноярск: СибГТУ, 2015. – С. 29-34.
25. Костихина, Н. М. Педагогика физической культуры и спорта : учебник / Н. М. Костихина, О. Ю. Гаврикова. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2013. – 296 с.
26. Кудрявцев, М.Д. Исторический экскурс ГТО / М. Д. Кудрявцев, Е. Е. Сидарук // Всероссийская научно-практическая конференция «Развитие

- массовой физической культуры в современной России: традиции и перспективы внедрения ВФСК (ГТО)» – Красноярск: СибГТУ, 2015. – С. 111-113.
27. Кузнецова, З. И. Развитие двигательных качеств школьников. Развитие быстроты, выносливости, силы, гибкости / З. И. Кузнецова. – М. : Педагогика, 1990. – 234 с.
 28. Лисицкая, Т. С. Принципы оздоровительной тренировки / Т. С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 8. – С. 14-24.
 29. Лозовой А.А. ГТО, как основа двигательной активности детей и подростков в школе / А. А. Лозовой, М. А. Лозовая, В. Н. Харюшина // Всероссийская научно-практическая конференция «Развитие массовой физической культуры в современной России: традиции и перспективы внедрения ВФСК (ГТО)» – Красноярск: СибГТУ, 2015. – С. 37-39.
 30. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие / Л. И. Лубышева. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 240 с.
 31. Лукьяненко, В. П. Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры: монография / В.П.Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2005. – 256 с.
 32. Лукьянов, В. Р. Содержание и организация допрофессиональной подготовки учащихся в условиях школы юных спасателей : дисс. канд. пед. наук / В. Р. Лукьянов. – М., 2010 г. – 110 с.
 33. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. – М. : АСТ, 1998. – 264 с.
 34. Мануйлов, С. И. Динамика проявления быстроты и прыгучести у школьников/ С. И. Мануйлов // Организация и методика физического воспитания в детском и юношеском возрасте : Межвуз. сб. науч.тр. – М., 2003. – С. 126-129.

35. Мотепоненко, А. Г. Педагогическое сопровождение тренировочного процесса по воспитанию патриотизма спортсменов, занимающихся видами единоборств [Электронный ресурс] / А. Г. Мотепоненко, В. А. Еганов // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 1.; режим доступа: <http://www.science-education.ru/ru/article/view>
36. Определение физической подготовленности школьников / Под ред. Б. В. Сермеева. – М. : Педагогика, 2013. – 98 с.
37. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/post540_11062014.pdf.
38. Приходов, Д.С. Общие физкультурные компетенции как основа формирования готовности школьников к выполнению норм комплекса ГТО / Д. С. Приходов, Д. А. Шубин // Всероссийская научно-практическая конференция «Развитие массовой физической культуры в современной России: традиции и перспективы внедрения ВФСК (ГТО)» – Красноярск: СибГТУ, 2015. – С. 73-76.
39. Романенко, В. А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой / В. А. Романенко, В. А. Максимович. – М.: Физкультура и спорта, 1986. – 143 с.
40. Рудякова, И. В. Комплекс ГТО в системе патриотического воспитания молодежи (исторический и политико-правовой аспекты) / И. В. Рудякова, А. В. Шемелин, А. И. Хохлов // Вестник ЗабГУ. – 2016. – № 9. – С. 82-90.
41. Сальникова, Г. П. Физическое развитие школьников / Г. П. Сальникова. – М. : Просвещение, 1998. – 126 с.
42. Селуянов, В. Н. Методы физической подготовки [Электронный ресурс] / В. Н. Селуянов. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www>.

- lifeinhockey.ru/metodiki/metodicheskie-materialy/normativno-metodicheskie-materialy/408-v-seluyanov-metody-fizicheskoy-podgotovki.
43. Семёнова, Г. И. Взаимосвязь комплекса ГТО и здоровьесформирующих технологий / Г. И. Семенова // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 9. – С 90 – 92.
 44. Серебрянская, О. Д. Метод круговой тренировки как эффективное средство повышения уровня физической подготовленности учащихся на уроках физической культуры в 5–9 классах / О. Д. Серебрянская // Образование и воспитание. – 2015. – №5. – С. 34-38.
 45. Синяева, З. К. Методические рекомендации для оценки физического развития школьников / З. К. Синяева. – Улан-Удэ, 2015. – 48 с.
 46. Скурихина, Н.В. ГТО. История развития / Н. В. Скурихина, Е. С. Луконенко, Д. П. Кизимова // Всероссийская научно-практическая конференция «Развитие массовой физической культуры в современной России: традиции и перспективы внедрения ВФСК (ГТО)» – Красноярск: СибГТУ, 2015. – С. 109-111.
 47. Солодков, А. С. Коррекция физического и функционального развития детей путем рационализации двигательного режима / А. С. Солодков, Е.М. Есина // Адаптивная физическая культура. – 2004. – № 3 (19). – С. 17-22.
 48. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Человек, Спорт, 2015. – 620 с.
 49. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://fizvosp.ru/assets/media/d1/ee/1370.pdf>
 50. Тарасова, М. В. К вопросу о внедрении всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в республике Башкортостан [Электронный ресурс] / М. В. Тарасова // Современные проблемы науки и

- образования. – 2015. – № 5. – Режим доступа: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=21677>
51. Тихомирова, О. В. Внеклассная деятельность «Туризм» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://урок.пф/blogs/vneklassnaya_deyatelnost_turizm_121139.html
52. Тулупчи, Н. В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс как нормативная основа физического воспитания школьников / Н. В. Тулупчи, Е. С. Бегдай, В. Н. Гревцев // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – № 2 (51). – С.146–148.
53. Туманян, Г. С. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности: Уч.пособие/ Г. С. Туманян, В. В. Гожин, С. К. Харацидис. – М.: Сов. Спорт. – (Б-чка единоборства) Ч.4, кн.19 Оперативные тренировочные планы. – 2002. – 37 с.
54. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [электронный ресурс] / Режим доступа:
55. Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. Учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданович ; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 237 с.
56. Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
57. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2013. – 479 с.
58. Шолих, М. В. Круговая тренировка: учебник для ин-тов физ. культуры / М. В. Шолих. – М.: «Физкультура и спорт», 2011. – 95 с.
59. Шумилин, И. В. От норм ГТО к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу / И. В. Шумилин // Известия Тульского

государственного университета. Физическая культура. Спорт. – Тула, 2014. – Вып. 1. – С. 54-60.

60. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : курс лекций : [учеб. пособие] / Г. А. Ямалетдинова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Комплекс гимнастических упражнений

Упражнение 1.

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1. На вдохе потянуться, одновременно развести руки в стороны и прогнуть спину в грудном отделе позвоночника.

2. На выдохе принять исходное положение.

Примечание: повторить упражнение 3-5 раз.

Упражнение 2.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.

Примечание: выполнять упражнение 30-50 с.

Упражнение 3.

Исходное положение: стоя, ноги вместе, кисти рук на плечах (рис. 3).

1. Вращения локтями вперед и назад с одновременным сведением лопаток по 10-15 раз.

2. Пауза 10-20 с.

3. Опустить руки и встряхнуть их.

Примечание: выполнять вращения с постепенным увеличением амплитуды движений.

Упражнение 4.

Исходное положение: стоя, ноги широко расставлены, руки на поясе.

1. Прогнуть спину, поднимая руки вверх.

2. Наклониться вперед, не сгибая ног, и дотянуться до пола.

Примечание: повторить упражнение 10-15 раз.

Упражнение 5.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1. Резко поднять вверх одну руку и посмотреть на нее. Принять исходное положение. Резко поднять вверх другую руку и посмотреть на нее.

Повторить все 10-15 раз.

2. Выполнить то же самое с закрытыми глазами 10-15 раз.

3. Наклонить голову вперед, потом запрокинуть назад – 6-10 раз.

4. Вращение головой влево и вправо в умеренном темпе по 6-10 раз.

Упражнение 6.

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1. Прыжки на одной ноге, при этом руки и другая нога расслаблены.

Выполнять 30 с -1 мин.

2. Несколько раз глубоко вдохнуть, походить в медленном темпе.

3. Повторить прыжки на другой ноге.

4. Несколько раз глубоко вдохнуть, походить в медленном темпе.

Примечание: однократного выполнения упражнения достаточно.

Упражнение 7.

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1. Приседание на двух ногах.

2. Приседания на правой и на левой ногах поочередно.

Примечание: повторить упражнение 10 раз.

Упражнение 8.

Упражнение на дыхание

Анкета «Об отношении обучающихся к введению комплекса ГТО»

1. По четырехбалльной шкале оцените степень своего знания содержания комплекса ГТО:

- 0 баллов (практически не знаю);
- 1 балл (знаю немного);
- 2 балла (знаю удовлетворительно);
- 3 балла (знаю хорошо);
- 4 балла (знаю отлично).

2. Каково ваше отношение к сдаче норм ГТО:

- положительное;
- отрицательное;
- нейтральное.

3. Учащиеся общеобразовательных организаций в обязательном порядке должны сдавать нормы ГТО. Я...

- буду сдавать в первых рядах;
- приму участие, но спешить не буду;
- сдавать буду, если заставят.

Примерная программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности «Подготовка учащихся к сдаче норм комплекса ГТО»

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, основного общего и среднего (полного) общего образования, рабочими программами «Физическая культура». Предметная линия учебников И. И. Ляха. 10-11 классы» и Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа предусматривает ориентацию реализующих её педагогов (учителей физической культуры, инструкторов по физической культуре, педагогов дополнительного образования) на следующие цели:

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;

- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование у детей школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Программа разрабатывается с учётом следующих принципов:

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;
- принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» и имеет общий объём 136 ч. Режим занятия 2 раза в неделю по 1-1,5 ч.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т. п.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

2. Тематический план

Раздел 1. Основы знаний (3 ч)

Вводное занятие (1 ч). Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч). Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в

спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях).

Занятие образовательно-познавательной направленности (1ч). Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (126 ч)

Челночный бег 3x10 м (10 ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4x10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2x10-15 м, 3x5 м, 3x10м. Эстафеты с челночным бегом 4x9 м, 3x10 м, 2x3 + 2x6 + 2x9 м.

Бег на 30 м (10 ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5-10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд). Бег на месте на передней части стопы 5 с с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м).

Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности) (10 ч). Дистанция 1 км (на беговой дорожке): 1) ходьба 50 м – бег 100 м – ходьба 50 м и т. д.; 2) бег 100 м – ходьба 100 м – бег 100 м и т. д.; 3) бег 200 м – ходьба 150 м – бег 150 м – ходьба 100 м – бег 100 м – ходьба 50 м – бег 50 м – ходьба 50 м – бег 150 м; 4) бег 300 м – ходьба 200 м – бег 300 м – ходьба 200 м.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) (10 ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100-110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки) (10 ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (10 ч). Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу

(10 ч). Техника выполнения. Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (10 ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полу- приседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10-15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50-70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8-1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

Метание теннисного мяча в цель (10 ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4-6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

Бег на лыжах (18 ч). Правила техники безопасности. Передвижение скользящим шагом (без лыжных палок). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Передвижение на лыжах 10 мин с ускорениями на отрезках 50-100 м – 4-5 раз. Бег на лыжах на отрезках 300-500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.

Игры на лыжах: «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Быстрая команда».

Плавание (18 ч). Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Передвижение в воде шагом, бегом, прыжками, приставными шагами, с различными движениями рук и т. д. Погружение в воду с закрытыми глазами, открывание глаз. Задержка дыхания под водой и выдохи в воду. Упражнения на всплытие, лежание и скольжение: «поплавок»,

«медуза», «звёздочка», скольжение на груди, скольжение на спине. Упражнения для освоения способа «кроль на груди»: 1) попеременные движения ногами на суше, затем на воде; 2) гребковые движения рук на суше, затем на воде; 3) проплывание небольших расстояний с работой одними руками, затем одними ногами, согласуя движения с дыханием; 4) одновременное движение рук и ног вначале с задержкой дыхания, затем в согласовании с дыханием. Повторное проплывание дистанций 10, 25 м произвольным способом. Подвижные игры на воде: «Кто дальше проскользит» (скольжение -на груди и на спине), «Торпеды» (скольжение на груди с движением ногами кролем), «Кто быстрее» (плавание кролем на груди с доской в руках и без доски), «Кто дальше проплывёт» (проплыть любым способом наибольшее расстояние), эстафетное плавание (желательно поперёк бассейна) – 12-15 м.

Раздел 3. Спортивные мероприятия (7 ч)

Спортивные мероприятий в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.