



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Методика развития скоростно-силовых качеств младших школьников
на основе игровой рационализации комплекса ГТО

Магистерская диссертация на соискание степени магистра по
направлению 44.04.01 – «Педагогическое образование»

Направленность программы магистратуры:
«Образование в области безопасности жизнедеятельности
и физической культуры»

Проверка на объем заимствований:
74,23 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
«14» 01 2019
зав. кафедрой БЖ и МБД
Тюмасева З.И.



Выполнил:
магистр ЗФ-214-212-2-1 группы
Ларионов Николай Владимирович

Научный руководитель:
доктор медицинских наук,
профессор
Камскова Юлиана Германовна

Челябинск
2019

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОЦЕССА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ КОМПЛЕКСА ГТО.....	7
1.1. Особенности развития скоростно-силовых качеств у детей	7
1.2. Возможности игрового метода в развитии скоростно-силовых качеств у детей младшего школьного возраста	11
1.3 Комплекс ГТО и проблема его игровой рационализации в физическом воспитании детей.....	15
1.4 Анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста.....	23
Выводы по первой главе.....	29
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА МЕТОДОМ ИГРОВОЙ РАЦИОНАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСА ГТО.....	30
2.1 Организация исследования	30
2.2 Методы исследования.....	38
2.3 Анализ результатов исследования, их обсуждение.....	42
Выводы по второй главе.....	52
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	54
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	55
Приложение А	64
Приложение Б.....	65

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года указывается, что высшим приоритетом в деятельности государства является здоровье нации, которое немыслимо без систематической работы по оздоровлению граждан России, прежде всего детей и молодежи, без организации эффективной системы школьного физического воспитания и физкультурно-спортивной работы [11].

В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации в главе «Основные целевые ориентиры и этапы их реализации» это положение конкретизируется – требуется «увеличение доли обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения ... с 34,5% до 80%». Для решения поставленных государственных задач в 2014 году разработан и принят новый комплекс ГТО, как программно-нормативный документ сферы физической культуры и спорта, как система объективных показателей (ориентиров) физического развития, физического состояния, физической подготовленности, повышение уровня которых является одной из важных задач системы физического воспитания. Результаты выполнения норм ГТО могут служить проверкой правильности построения учебно-тренировочных физкультурно-спортивных занятий, коррекции используемых форм, средств и методов для достижения наибольшего эффекта от занятий. Следовательно, для привлечения максимально большого числа школьников к постоянным занятиям физкультурой и спортом перед образовательными учреждениями, учреждениями физической культуры и спорта стоит задача популяризации и распространения комплекса ГТО [37].

В тоже время, одним из направлений в теории и методике физического воспитания и спорта в нашей стране являются исследования

по проблемам развития двигательных способностей. Специалисты считают, что во время естественного роста и развития ребенка добиться наилучшего прироста и положительных сдвигов в воспитании каждого физического качества можно, опираясь на сенситивные периоды в их развитии. Значительное число исследователей [2, 3, 15, 18, 28, 36, 50 и др.] рассматривают возраст от 6 до 11 лет как период сенситивного развития скоростно-силовых способностей. По их мнению, скоростно-силовые качества младших школьников проявляются довольно слабо, но в возрасте с 6 до 9 лет быстро формируются способности выполнять движения с максимальной частотой. Именно младший школьный возраст является периодом наиболее продуктивным в развитии скоростно-силовых способностей.

Таким образом, **проблема** нашего исследования определяется необходимостью внедрения средств и методов направленного развития скоростно-силовых способностей в процесс подготовки детей младшего школьного возраста к сдаче норм комплекса ГТО.

Цель исследования: обосновать эффективность методики игровой рационализации комплекса ГТО в развитии скоростно-силовых качеств у детей 7–8 лет.

Объект исследования: процесс физического воспитания детей 7–8 лет.

Предмет исследования: методика игровой рационализации комплекса ГТО.

Гипотеза: предполагается, что применение предложенной методики развития скоростно-силовых качеств в процессе физического воспитания детей 7–8 лет будет способствовать повышению уровня их подготовленности при сдаче норм комплекса ГТО.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние исследуемой проблемы по данным научно-методической и учебной литературы;

2. Разработать экспериментальную методику развития скоростно-силовых качеств на основе игровой рационализации комплекса ГТО для детей 7–8 лет;
3. Установить эффективность предложенной методики развития скоростно-силовых качеств на основе игровой рационализации комплекса ГТО по двигательным, спортивно-педагогическим и социально-психологическим параметрам.

Научная новизна и практическая значимость исследования

Впервые было проведено комплексное исследование, посвященное практическому обоснованию игровой рационализации комплекса ГТО в структуре воспитания скоростно-силовых качеств детей младшего школьного возраста. Были выявлены двигательные, спортивно-педагогические и социально-психологические критерии эффективности предложенной методики. Были определены наиболее рациональные с позиций теории физического воспитания детей игровые комплексы и задачи в системе подготовки детей 7–8 лет к сдаче норм комплекса ГТО.

Основные положения, выносимы на защиту:

1. Применение программы игровой рационализации комплекса ГТО в процессе воспитания скоростно-силовых качеств у детей младшего школьного возраста приводит к сокращению доли младших школьников с низким уровнем физической подготовленности.
2. Наиболее эффективным способом помощи ребенку 7–8 лет преодолеть причины снижения учебной мотивации к освоению двигательных упражнений скоростно-силовой направленности является формирование учебных интересов через игровые формы физического воспитания.

Теоретической основой исследования выступили работы по: проблеме физического воспитания младших школьников (*Е.Г. Гащенко, В.С. Фарфель, А.Е. Цыбизов*); проблеме применения игровых форм в физическом воспитании (*С.В. Лаврищева, В.И. Сысоев, В.К. Страковская,*

Л.Н. Цымбалова); проблеме развития скоростно-силовых качеств (Н.Б. Обухова, В.Г. Никитушкин, А.В. Воронов).

Методологическая основа исследования опирается на *системный подход*, реализованный через теоретическое моделирование, эмпирические методы (наблюдение, социально-психологическое анкетирование) и методы статистической обработки.

Организация исследования. Исследование проводилось в течение 2016–2018 гг. на базе ГБОУ СОШ с. Борискино-Игар. В ходе исследования на разных этапах педагогического эксперимента приняли участие дети младшего школьного возраста (7–8 лет), из числа которых были сформированы две исследовательские группы: контрольная (n=15) и экспериментальная (n=15).

Апробация результатов работы

Основные результаты исследования доложены и обсуждены на:

1. Всероссийской научно-практической конференции «Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов» (24-25 октября 2017, г. Челябинск, УралГУФК);
2. XI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов: «Экологическая безопасность, здоровье и образование» (20 апреля 2018, г. Челябинск, ЮУрГГПУ);
3. Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы реабилитации, лечебной и адаптивной физической культуры и спортивной медицины» (05-06 июня 2018, г. Челябинск, УралГУФК).

Объем и структура диссертации

Диссертационная работа изложена на 69 страницах, состоит из введения, двух глав, выводов к ним, заключения, библиографического списка, включающего 60 источников. Текст иллюстрирован 8-ю таблицами и 4-я рисунками.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОЦЕССА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ КОМПЛЕКСА ГТО

1.1. Особенности развития скоростно-силовых качеств у детей

Проблемы решения центрального методического вопроса воспитания скоростно-силовых возможностей у детей младшего школьного возраста выливаются из того, что скорость перемещений и уровень преодолеваемого отягощения связаны назад пропорционально. Особенно жесткое нормирование нужно, когда они используются для усиления запросов к скоростно-силовым возможностям в высокоскоростных движениях, которые в естественных условиях производятся детьми с малозначительными внешними отягощениями или вовсе без них. Вспомогательные отягощения тут агрессивно лимитируются – так, чтобы они не искажали структуры и не усугубляли качество двигательных действий младшего школьника [2].

Иной методический подход основан на применении тонизирующего следового аффекта, который формируется преодолением увеличенного отягощения непосредственно (за некоторое количество минут) перед выполнением скоростно-силового упражнения. К примеру, краткая серия подъемов штанги большого веса перед прыжками или же метаниями, имеет возможность содействовать проявлению повышенной мощности перемещений в прыжках или же метаниях. Способствующим фактором здесь служит, по всей вероятности, остаточное нервно-мышечное возбуждение предыдущим активным напряжением. Данный эффект у ребенка младшего школьного возраста не постоянен, он достигается только при адекватном регулировании тонизирующей нагрузки и надлежащего за ней интервала отдыха [14].

Действенность скоростно-силовых упражнений в некой мере пропорциональна частоте включения их в еженедельные и более

протяженные циклы при условии, что в процессе повторения их получается, как минимум поддерживать, а лучше увеличивать достигнутый уровень скорости перемещения.

Исходя из этого, нормируют общий объем скоростно-силовых упражнений у ребенка младшего школьного возраста, в частности количество повторений их в отдельном занятии. Динамика скорости движений работает совместно с одним из основных критериев в регулировке интервалов отдыха между повторениями: как только движения начинают замедляться, разумно увеличить интервал отдыха, в случае если это поможет возобновить необходимую скорость, либо прекратить повторение. Кратковременность скоростно-силовых упражнений и ограниченный уровень применяемых в них отягощений дают возможность исполнить их в каждом занятии серийно, применяя несколько повторений в каждой серии [16]. Вместе с тем наибольшая концентрация воли, абсолютная мобилизация скоростно-силовых вероятностей, необходимость каждый раз при повторениях не допускать снижения скоростных параметров движений это значительно лимитирует объем нагрузки, отсюда следует правило использования скоростно-силовых упражнений с детьми младшего школьного возраста – «лучше заниматься чаще, но немного». В рамках любого отдельного занятия с детьми младшего школьного возраста обязательным условием качественного и нетравмоопасного выполнения скоростно-силовых действий является правильная разминка, способами которой служат вспомогательные спортивные и специально-подготовительные упражнения, выполняемые с постепенным повышением темпа и скорости движения [3].

Более кропотливая подготовка и правильное нормирование нагрузки у ребенка младшего школьного возраста требуются при использовании скоростно-силовых упражнений ударно-реактивного воздействия. Использование этих упражнений с максимально выраженным временем

мгновенного перехода, от уступающих к максимально мощным преодолевающим усилиям, оправдано после окончания возрастного созревания опорно-двигательного аппарата и при условии регулярной разносторонней подготовки. В том числе и в тренировке опытных спортсменов количество таких нагрузок сравнительно невелико. Согласно нынешним данным их рекомендуется нормировать в учебно-тренировочном процессе с детьми младшего школьного возраста в следующих пределах: количество повторений в одной серии 5-10 движений, количество серий в рамках отдельного занятия 2-4 [15]. Интервалы отдыха между сериями 10-15 мин, количество повторений включающих также нагрузки в еженедельном цикле 1-2.

Существует несколько вариантов формирования скоростной силы у ребенка младшего школьного возраста.

1. Вес отягощения 30-70 %: от максимума. Движения выполняются 6-8 повторений в спокойном темпе, позволяющем сосредоточиться на скоростном начале любого повторения, с наибольшей скоростью. В серии выполняются 2-4 подхода с отдыхом 3-4 мин. В одном занятии 2-4 серии повторений с интервалом между сериями в 5-7 мин.

2. В качестве основы используется упражнение статодинамического типа. В котором после 2-3-х изометрических усилий в пределах 60-80 % от наибольшего, следует быстрое движение, с преодолением отягощения, равного 30 % от предельного. Для выполнения изометрического напряжения применяется груз, который удерживается блочным устройством с особым упором. В одном подходе – 4-6 повторений с произвольным отдыхом. В серии выполняются 2-4 подхода с отдыхом 3-4 мин. В одном занятии от 2-х до 4-х серий с интервалами для отдыха 5-7 мин.

3. Упражнения направлены на развитие прежде всего стартовой скорости, в частности стартовой силы мышц. Отягощение 60-65 % от наибольшего. Выполняется короткое сосредоточенное взрывное усилие,

сообщающее лишь только стартовое движение отягощению и лишь только на исходном отрезке его пути. В одном подходе – 4-6 повторений с произвольным отдыхом. В серии выполняются 2-4 подхода с отдыхом 3-4 мин. В одном занятии от 2-х до 4-х серий с интервалами для отдыха 5-7 мин [18, 36].

При развитии скоростной силы с детьми младшего школьного возраста, важным условием успеха считается максимально расслабление мышц перед каждым повторением упражнения. В более длительных паузах между сериями рекомендуется выполнять упражнения махового нрава, расслабляющие и растягивающие мышцы [28, 37].

Прыжки – более простое и распространенное средство развития скоростной силы у ребенка младшего школьного возраста. В процессе их использования необходимо делать акцент на быстроту отталкивания и не стремиться к развитию силы движения. При развитии скоростной силы наибольшего и, тем более, взрывного характера следует знать: упражнения с сопредельным тренирующим действием следует подбирать с учетом исходного уровня физической и скоростно-силовой подготовки; впоследствии высокоскоростной, реактивной, взрывной нагрузки мышц должны обязательно освобождаться от специфической усталости, практически сразу готовиться к очередной нагрузке. Для этого надо целенаправленно использовать упражнения на гибкость, маховые движения в промежутках между повторениями и во время отведенного особого отдыха [45].

1.2. Возможности игрового метода в развитии скоростно-силовых качеств у детей младшего школьного возраста

Игровой метод предполагает воспитание скоростно-силовых способностей преимущественно в игровой форме, где игровые ситуации заставляют изменять режимы напряжения разных мышечных групп и противостоять нарастающему утомлению организма. К таким играм можно отнести игры, которые требуют удержания внешних объектов (например, партнера в игре «Всадники»), игры с преодолением внешнего сопротивления (например, «Перетягивание каната»), игры с чередованием режимов напряжения разных мышечных групп (например, любые эстафеты с переноской отягощений).

Игровой метод применяется в системе физического воспитания для интегрального совершенствования движений при их изначальном разучивании, применяется для совершенствования физических качеств, т.к. в игровом методе используются благоприятные предпосылки для воспитания быстроты. В обучении с применением игровой формы в учебно-тренировочное занятие вводятся упражнения, которые подразумевают соревновательный характер[5].

К игровой форме относятся общеподготовительные упражнения, малоподвижные игры и упражнения, где включены элементы состязания.

Игровой метод не всегда связан с какими-либо широко используемыми спортивными играми, например хоккеем, баскетболом, пионерболом и т.д. Данный метод может использоваться на основе любых физических упражнений. В более значительной мере он позволяет совершенствовать физические качества и способности, связанные с проявлением быстроты (скоростная выносливость, скоростно-силовые способности и т.п.). Упражнения, которые выполняются в игровой форме – подвижные игры, игровые задания [13].

Подвижные игры являются наиболее универсальным и

рациональным средством развития двигательной сферы школьников. Игры оказывают всестороннее, комплексное влияние на организм детей, способствуют физическому, нравственному, умственному, трудовому и эстетическому воспитанию детей младшего школьного возраста. При помощи разнообразных игровых движений и заданий дети познают мир, получают новую информацию и знания, осваивают речь. Благодаря движениям увеличивается общий жизненный тонус организма младшего школьника, возрастает физическая работоспособность, общая выносливость, резистентность к болезням.

Но, к большому сожалению, в настоящее время подвижные игры используются мало. Большее предпочтение в выборе подвижной игры отдается подвижным играм, имеющим сюжетный характер. Игры этого вида строятся на базе опыта детей. Выполняемые движения имеют в основном имитационный характер (бегать как собачки). Но общеизвестно, что существуют также бессюжетные игры с элементами соревнований, с предметами; игры-забавы, аттракционы, спортивные игры. С их помощью учитель может решить проблему гиподинамии и в полной мере развивать у детей младшего школьного возраста физические качества.

Таким образом возникает противоречие. С одной стороны обозначена проблема гиподинамии у младших школьников, с другой стороны подвижные игры, являясь мощным стимулятором двигательной активности, используются в практике физического воспитания не в полной мере.

В процессе игры дети направляют свое внимание на достижение цели, а не на способ выполнения.

Сюжетные игры

Игры этого вида строятся на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающей жизни, профессиях взрослых, средствах транспорта, явлениях природы, образе жизни и повадках животных и птиц. Сюжет игры и правила обуславливают характер

движений играющих. В одном случае дети, подражая лошадкам, бегают, высоко поднимая колени, в другом – прыгают, как зайчики, в третьем - им надо суметь влезть на лестницу, как пожарным и т. д. В сюжетных играх, таким образом, выполняемые движения носят в основном имитационный характер [20].

Одной из особенностей подвижных игр с сюжетами является возможность воздействия на детей через образы, роли, которые они выполняют, через правила, подчинение которым обязательно для всех [14].

Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные, количество играющих может быть различным (от 5 до 25), и это позволяет широко использовать игры в разных условиях и с разными целями [11].

Бессюжетные игры

В эту группу входят игры, разные по характеру организации: для большого количества одновременно играющих детей и для небольших групп, а также игры, в которых играющие делятся на звенья, команды [7].

Бессюжетные игры типа ловушек, перебежек очень близки к сюжетным – в них лишь нет образов, которым дети подражают, все остальные компоненты те же: наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Эти игры основаны на простых движениях, чаще всего бег в сочетании с ловлей и увёртыванием, прятаньем и т.д. Такие игры доступны и малышам и старшим дошкольникам [20].

Однако следует учитывать, что игры без сюжета требуют от детей большей организованности и самостоятельности, быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве, нежели сюжетные. Это можно объяснить выполнением конкретного двигательного задания – условия выполнения такого задания определяются правилами.

Поскольку правила требует от участников довольно быстрых и ловких движений, наибольшее распространение бессюжетные игры имеют в среднем и старшем возрасте.

Игры-забавы

В работе с детьми младшего школьного возраста используются и так называемые игры-забавы, аттракционы. Не будучи особенно важными для физического воспитания, они, однако, часто проводятся на вечерах досуга, на физкультурных праздниках. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования. Эти игры требуют от участников двигательных умений, ловкости, сноровки [18].

1.3 Комплекс ГТО и проблема его игровой рационализации в физическом воспитании детей

С 1931 года в СССР существовала единая и поддерживаемая государством система развития молодежи в духе преданности своей Отчизне, и спорту здесь выделялась самая важная, едва ли не главная роль. Самое главное в этой системе был установлен Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО – «Готов к труду и обороне». Комплекс ГТО внес большой вклад в развитие и формирование советского спорта, но это было не что иное, как просто набор норм и правил к физической подготовке, а часть системы продуманна и ориентирована на формирование индивида, преданной своему Отечеству и подготовленной к выполнению своего гражданского долга. Нормы ГТО приучали и прививали школьникам регулярные тренировки, вовлекая их в массовое спортивное движение, проложившее многим дорогу в большой спорт. Громкие достижения наших чемпионов, на виду всему миру, создали обличье великой спортивной империи, главной мирового спорта [11].

Военно-спортивный фонд с целью определения своей необходимой задачи по возобновлению в современном формате наилучших традиций комплекса ГТО, прошел длинный и не простой путь.

В 2006 году в соотношении с государственным планом «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006-2010 годы» Росспортом в сообществе с Военно-спортивным фондом было создано Положение о спортивно-техническом комплексе ГТО. Документ прошел все требующиеся согласования в Минюсте, Минобороны, Минобрнауке, Минздраве, ФСБ, МЧС, Комитете по делам молодежи. Планировалось принять комплекс Распоряжением Правительства Российской Федерации и далее продвигать в систему образовательных учреждений во всех направлениях в Российской Федерации. Но по причине разногласия во мнениях ряда профессионалов о механизме

введения комплекса ГТО, положение было отдано из Правительства в Росспорт на последующую проработку. Подразумевается, что одной из причин не соглашения во внедрении комплекса в 2006 году возникла его непопулярность у граждан, а также недостаточное восприятие его действительной возможности для развития системы большого спорта. Тем не менее при содействии Военно-спортивного фонда было запущено экспериментальное продвижение комплекса в сравнении субъектов Российской Федерации. Проверка комплекса прошла благополучно — многие регионы предприимчиво поддержали внедрение комплекса [37].

Принимая к сведению сложившуюся ситуацию, а также недостаточный уровень физической подготовки молодежи, Военно-спортивный фонд развивал свою работу в сфере возрождения комплекса ГТО, и в качестве одной из элементов системы физического и гражданско-патриотического развития граждан России. Фонд систематично организовывал соревнования по комплексу ГТО, спартакиады и тестирования. За исключением этого велась активная работа по отбору эффективных механизмов популяризации комплекса ГТО на основе единой и регулярной работы. С нашей точки зрения, ключевым фактором, оказавший влияние на ситуацию, стал Форум ГТО.

В 2006 году на территории ВВЦ был создан Первый форум, приуроченный к 75-летию комплекса. Тогда Распоряжением Министра обороны Иванова Сергея Борисовича председателем оргкомитета Форума был определен первый заместитель Министра обороны генерал армии Александр Васильевич Белоусов. Сопредседателем Форума предстал мэр Москвы. Форум прошел с огромным успехом и был внесен в Календарный план Москомспорта и в Перечень особо важных спортивно-массовых мероприятия столицы [11].

К 2007 году количество поставленных Фондом мероприятий увеличилось в 2 раза. Были подписаны соглашения и договора о сотрудничестве с Федеральным учреждением по физической культуре и

спорту, Центром организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования г. Москвы, Российским Союзом боевых искусств. Второй и третий Форумы ГТО вновь вошли на ВВЦ, и также были созданы и организованы силами подразделений Фонда в Санкт-Петербурге, Уфе, Новосибирске, Твери, Пскове, Тольятти, Протвино Московской области. Совместно общими силами с Росспортом Фондом были проведены соревнования «К защите родины готов», под патронатом Фонда в Протвино прошла военно-спортивная игра «Патриот Отечества». Результаты выполняемой работы Фондом, в течение года очевидно отражались на прогрессивно-качественном уровне Форумов ГТО.

В мае 2008 года Четвертый форум состоялся в Лужниках. Впервые мероприятие сплотило десятки общественных организаций, спортивные общества и клубы. К участию были привлечены и организованы органы государственной власти. В рамках Форума состоялись соревнования и турниры по различным видам спорта и была создана Первая спартакиада ГТО, в которой приняли участие воспитанники всех кадетских корпусов Москвы.

Систематичность проведения и постоянная динамика Форума ГТО в итоге стали залогом положительного решения Президента Российской Федерации о проведении мероприятия на Красной площади. Сегодня Форум ГТО, по мнению его многих участников и посетителей, это значительное и статусное событие всероссийского масштаба. Давая возможность всем желающим получить в нем непосредственное участие, Форум стал интересен и впечатляющим для молодежи. Проведение такого мероприятия в центре столицы увеличивает престижность здорового образа жизни и показывает активную позицию государства в решении задачи максимального привлечения российских граждан в занятия физкультурой и спортом.

Первое место в концепции Форума занимает комплекс ГТО. Десятки

тысяч желающих сдают на Красной площади нормативы комплекса ГТО. Те, кто выполняют и справляются с заданием, получают зачетную книжку, сувенирный значок, памятный подарок. Большая часть соревнований Форума проводится на кубок ГТО, в том числе Всероссийская школьная спартакиада (с 2012 года внесена в Календарный план Минспорта России), Студенческая спартакиада, Всероссийская спартакиада юных динамовцев, Спартакиада суворовцев, нахимовцев и кадет. В результате, Форум на Красной площади существенно повысил узнаваемость и статус комплекса ГТО, став, по сути, одним из важных инструментов его популяризации. Распоряжениями глав администраций в ряде субъектов Российской Федерации, а также в отдельных административных округах столицы, были активно разработаны и внедрены Положения о комплексе ГТО.

В конце 2012 года по инициативе Военно-спортивного фонда был вновь направлен проект в Распоряжения Правительства Российской Федерации и в заинтересованные органы исполнительной власти, обновленный относительно 2006 года, предусматривающий повсеместное внедрение комплекса.

13 марта 2013 года Президент Российской Федерации Владимир Путин на совещании, предназначенном развитию детско-юношеского спорта, предложил обновить комплекс ГТО в современном формате. Данная инициатива главы государства, приобрело свое отражение в соответствующем документе. Так, поручение Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года № Пр-756 содержит раздел, в котором органам исполнительной власти устанавливается задача усовершенствовать положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе. Приказом Минспорта России от 6 мая 2013 года № 245 «О разработке проекта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса».

Была утверждена рабочая группа, в состав которой вошли представители вузов, научно-исследовательских центров, ведущие

специалисты и ученые, участвовавшие в 2004-2013 гг. в разработке, обновлении и внедрения комплекса в регионах Российской Федерации, подведомственных Минспорту России и Минобрнауки России.

11 июня 2014 года Правительство Российской Федерации утвердило Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

19 августа 2014 года приказом Минспорта России был утвержден знак отличия Комплекса — золотой, серебряный и бронзовый значки ГТО.

С 1 сентября 2014 года Указом Президента Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» внедрен в действие.

Поэтапное введение Комплекса началось с 12 субъектов Российской Федерации, которые примут участие в организационно-экспериментальной апробации внедрения Комплекса.

В 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на реконструкцию комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.

В этих документах поставлены цели, задачи, принципы, содержание, структура и методика внедрения комплекса ГТО.

Цель комплекса ГТО – увеличение продолжительности жизни населения с помощью регулярной физической подготовки.

Задача – массовое внедрение комплекса ГТО, диапазон подготовки всех возрастных групп населения.

Принципы – доступность и добровольность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных обычаев и особенностей.

Содержание комплекса – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

Структура комплекса включает в себя 11 ступеней, для каждой из

которых установлены виды испытаний и их нормативы, для выполнения и права получения знака.

В первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста [37]. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые запас знаний, умения и рекомендации к двигательному режиму.

1. Мальчики и девочки от 6 до 8 лет.
2. от 9 до 10 лет.
3. от 11 до 12 лет.
4. Юноши и девушки от 13 до 15 лет.
5. от 16 до 17 лет.
6. Мужчины и женщины от 18 до 29 лет.
7. от 30 до 39 лет.
8. от 40 до 49 лет.
9. от 50 до 59 лет.
10. от 60 до 69 лет.
11. старше 70 лет.

Тем не менее, как показывает исторический опыт, существует опасность, превращения подготовки и выполнения нормативов ГТО в административную самоцель и принудительные работы, в результате которой на бумаге 99,9% школьников получают знаки отличия ГТО, а число постоянно занимающихся физкультурой и спортом останется на том же уровне. Существует также опасность данных всей работы ГТО по новому комплексу, но только к физической подготовке школьников, что совершенно не соответствует указанным выше целям и задачам этого комплекса ГТО и полученным стандартам образования. Такой подход не целесообразен интересам и самих школьников.

По результатам социологического проведения исследования учащихся:

35,1% - стремятся поддержать и улучшить здоровье;

26,3%, - сохранить и усовершенствовать телосложение;
24,5% - уметь постоять за себя;
21% - улучшить осанку, походку, культуру движений;
20,5% - создать здоровым свой образ жизни;
20,2% - встречаться и общаться с товарищами;
18,9% - достичь определенных спортивных достижений и побед;
15,2% - улучшить настроение, самочувствие, получить удовольствие от занятий [11].

Для предотвращения конкретного дела к новому комплексу ГТО, а увеличение внимание подростков к данному комплексу, удовлетворения их всевозможных потребностей разработана инноваторская концепция, которая учитывает следующее:

1) улучшение процесса подготовки и сдачи общепризнанных норм ГТО на базе его «игровой рационализации»;

2) оценку ГТО как такового актуального элемента системы физического воспитания подростков, который решительно не заменяет данную систему в целом;

3) осознание системы физического воспитания как всеохватывающей как по задачам, например и по формам и методам их заключения [50, 51].

В базе «игровой рационализации» ГТО – игровой способ, как более привлекательный и естественный для ребят и молодых людей, который в непосредственной форме увеличивает физическую подготовку подростков и который оказывает важное воздействие на их личностное развитие и социализацию. Это соответствует притязаниям федеральных муниципальных образовательных стереотипов, в которых личные итоги образования, изучения и воспитания ставятся на первое место, лишь только затем – метапредметные и предметные.

Через игру и при помощи игры делается попытка:

1) применить ГТО как элемент физического (телесного) воспитания, которое нацелено на составление культуры самочувствия, двигательной

культуры и культуры телосложения, т.е. физической (телесной) культуры в целом;

2) принимать во внимание различные интересы и необходимости, национальные и региональные особенности, общественные требования и запросы подростков разного возраста к физическому воспитанию и т.д.

1.4 Анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста

Содержание, выбор и использование соответствующих средств и способов обучения и воспитания, а также организации всевозможных видов занятий физическими упражнениями, во всем данном особое значение имеет учет возрастных анатомо-физиологических и психологических особенностей ребят, уровня их физического развития и состояния здоровья, уровень двигательной подготовленности.

Эти особенности детей не являются неизменными и постоянными. Наоборот, в итоге естественных процессов становления организма и воздействие всей совокупности условий жизни, включая и установленный процесс физического воспитания, характерные для школьного возраста признаки и способности постоянно меняются.

Учитывая возрастные особенности, очень важно исходить из того, что задачей учителя вовсе не считается пассивное приспособления к ним. Наоборот, он обязан стремиться помогать современному их изменению, вдумчиво применяя условия и закономерности объективного процесса формирования человека. Надо инициативно подкреплять и направлять, в том числе и намеренно вызывать желаемые положительные изменения в активных проявлениях организма, поведении, а также становлений личности собственных воспитанников. Тем более нужно внимательно выявлять и довольно строго принимать во внимание в процессе обучения и воспитания, все личные проявления возрастных особенностей, чтобы строить учебно-воспитательную работу на базе настоящих возможностей детей.

Школьный возраст характеризуется сравнительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста некоторых размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса. Одной из

важнейших задач физического воспитания ребят должно быть систематическое стимулирование и обеспечение естественного процесса, при этом наиболее важным являются:

1. систематическая активизация обмена веществ в организме;
2. резервирование необходимых энергетических ресурсов для пластического обмена;
3. достижение гармонии в развитии всех органов и систем.

Первое обеспечивается значительным объемом двигательной работы в ежедневном режиме дня учащихся, тем более в младших и средних классах; второе – регулированием физических нагрузок, не допуская изнуряющих, исчерпывающих энерго способности организма; а еще необходимого отдыха (включая нормальный сон) и обеспечением полноценного, здорового питания; третье – методом использования такого многообразия физических упражнений, которое позволяет действовать на все органы в полном соответствии с их строением, функциями и естественными темпами развития. Ориентирами для этого могут являться научно разработанные характеристики физического развития детей, базирующиеся на последних, довольно широких и точных исследованиях [4].

Суставы детей этого возраста весьма подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит значительное количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет высокую подвижность до 8-9 лет. Исследования показывают, что школьный возраст является наиболее подходящим для направленного роста подвижности во всех суставах [4].

Мышцы ребят школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в личном составе лишь незначительное количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем маленькие. Очень важно подбирать упражнения и определять нрав намечаемых мышечных напряжений с тем, чтобы, учитывая особенности строения и предназначения тех или иных мышц, гарантировать правильную

подготовку их к предстоящим наиболее обычным двигательным проявлениям (по преимуществу динамическим, статическим, переменным в данном отношении; скоростных, собственно-силовым) [4].

Особенную предусмотрительность во всех этих направлениях следует проявить в работе с девочками и девушками.

В данном возрасте практически полностью заканчивается морфологическое становление нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется доминированием процессов возбуждения [53]. Нервной системы каждый день предъявляются очень высокие запросы на уроках по всем учебным дисциплинам. Интеллектуальные усилия в процессе изучения двигательным действиям, контроль за собственными движениями и управлением ими, увеличенные волевые и эмоциональные напряжения, связанные с преодолением различного рода трудностей и препятствий, каждый день возникающих в условиях двигательной деятельности, – все это также считается значительной нагрузкой для нервной системы. Правильное регулирование, видоизменение и постепенное, строго последовательное повышение этой нагрузки дают возможность укреплять нервную систему и увеличивать ее работоспособность. Однообразие и просчеты в ее дозировке, приводят к весьма нежелательным противоположным последствиям.

К концу периода школьного возраста объем легких составляет половину объема легких взрослого. Минутный объем дыхания возрастает с 3500 мл/мин у 7-летних детей до 4400 мл/мин в возрасте 11 лет. Жизненная емкость возрастает с 1200 мл в 7-летнем возрасте до 2000 мл в 10-летнем [53].

Для практики физического воспитания показатели активных возможностей детского организма являются основными аспектами при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов влияния на организм.

Для детей младшего школьного возраста естественной считается потребность в значительной двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, осуществляемых человеком в процессе повседневной жизни. При свободном режиме в летнее время за сутки дети 7-10 лет совершают от 12 до 16 тысяч движений. Естественная суточная активность девочек на 16-30 % ниже, чем у мальчиков. Девочки в наименьшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно, и нуждаются в большей мере созданных форм физического воспитания [5].

В сравнении с весенним, осенним и зимним периодами, зимой двигательная активность детей снижается на 30-45 % , а у живущих в северных широтах и на Крайнем Севере снижается на 50-70 % .

С переходом от дошкольного воспитания к регулярному обучению в школе, у детей 7-8 лет объем двигательной активности снижается на 50% .

Во время учебных занятий двигательная активность школьников при переходе из класса в класс не только не увеличивается, а наоборот, все более уменьшается.

Благодаря этому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья, необходимый объем суточно-двигательной активности. После учебных занятий дети должны не менее 1,5-2,0 часов провести на свежем воздухе в подвижных играх и спортивных играх.

Младший школьный возраст является наиболее подходящим для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, возможность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности), о чем свидетельствуют данные русских и иностранных создателей [16, 28, 50].

В возрасте 7-10 лет начинают формироваться интересы и предрасположенность к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, склонность

к тем или иным видам спорта [1, 6, 13]. А это создает условия, позволяющие успешной физкультурно-спортивной ориентации детей младшего школьного возраста, определено для любого из них наилучшего пути физического совершенствования.

К концу дошкольного возраста ребенок уже представляет собой в некотором смысле личность. Он отдает себе отчет в том, какое место занимает среди людей (он, дошкольник) и какое место ему предстоит занять в ближайшем будущем (он пойдет учиться в школу). Одним словом, он раскрывает для себя новоиспеченное место в социальном пространстве человеческих отношений. К этому периоду он уже многого достиг в межличностных отношениях: он хорошо ориентируется в семейно-родственных отношениях и умеет занять желаемое и соответствующее место, своему социальному статусу среди родных и близких. Он умеет выстраивать отношения со взрослыми и сверстниками: имеет навыки самообладания, умеет подчинить себя обстоятельствам, быть стойким в своих желаниях. Он уже осознает, что оценка его действий и мотивов определяется не только его собственным отношением к самому себе («Я хороший»), но прежде всего тем, как его действия выглядят в глазах окружающих людей. У него уже довольно развиты рефлексивные способности. В этом возрасте важным достижением в развитии личности ребенка выступает превосходство мотива «Я должен» над мотивом «Я хочу».

Один из основных результатов психического развития в период дошкольного возраста – психологическая готовность ребенка к школьному периоду. И заключается она в том, что у ребенка к моменту поступления в среднее учебное заведение складываются психологические качества, присущие именно школьнику. Окончательно эти качества могут сложиться только в ходе школьного обучения под воздействием присущих ему условий жизни и деятельности.

Младший школьный возраст гарантирует ребенку новые достижения

в новой сфере человеческой деятельности – учении. Ребенок в начальной школе усваивает особые психофизические и психические воздействия, которые должны обслуживать письмо, арифметические действия, чтение, физкультуру, рисование, ручной труд и другие виды учебной деятельности. На базе учебной деятельности при благоприятных условиях обучения и достаточном уровне интеллектуального развития ребенка возникают предпосылки к теоретическому разуму и мышлению [60].

Основное занятие в младшем школьном возрасте – учебная деятельность. Ее характеристики: результативность, обязательность, произвольность.

Основы учебной деятельности закладываются как раз в первые годы обучения. Учебная деятельность должна, с одной стороны строиться с учетом возрастных возможностей, а с другой стороны – должна гарантировать их дальнейшее развитие знаний.

Активно развивается самосознание. Развитие самооценки младшего школьника зависит от успеваемости и особенностей общения учителя с классом. Огромное значение имеет образ семейного воспитания, принятые в семье ценности. У отличников и хорошо успевающих детей складывается завышенная самооценка. У неуспевающих и крайне слабых учеников регулярные неудачи, и низкие отметки снижают уверенность в себе, и в своих возможностях. У них возникает компенсаторная мотивация. Дети начинают утверждаться в иной области – в занятиях спортом, музыкой и т.д. [60].

Ценностные ориентации на имя становятся нормой жизни. Важно, чтобы ребенок получал и другой тип обращения к нему – по фамилии. Это гарантирует ребенку, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.

Выводы по первой главе

На основании вышесказанного, можно определить, что игровая рационализация комплекса ГТО это система, основанная на игровом методе в аспекте приведения норм комплекса ГТО к более рациональной (непринужденной) форме развития физических качеств:

1. Скоростно-силовые способности наиболее благоприятно развивать в младших классах при помощи разнообразных игр.

2. Дети младшего школьного возраста обладают низкими показателями мышечной силы. Возрастные особенности детей ограничивают применение силовых упражнений на тренировках. Дети этого возраста более расположены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям.

3. В младшем школьном возрасте ребенок усваивает специальные психофизические и психические действия, которые способствуют успешному освоению различных видов учебной деятельности (арифметические действия, чтение, ручной труд, физическая культура и т.д.).

4. Для более полного и целенаправленного удовлетворения разнообразных интересов и потребностей младших школьников при подготовке к выполнению норм ГТО и в процессе их физического воспитания в основе игровой рационализации комплекса ГТО должна быть система комплексного развития скоростно-силовых качеств.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА МЕТОДОМ ИГРОВОЙ РАЦИОНАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСА ГТО

2.1 Организация исследования

Исследование было организовано в ГБОУ СОШ с. Борискино-Игар Самарской обл. и проводилось в несколько этапов в период 2016-2018 гг.

На первом этапе исследования собирались и анализировались теоретические данные, разрабатывался план педагогического эксперимента (2016-2017 гг.).

На следующем этапе исследования теоретические предпосылки и гипотеза исследования были проверены в ходе педагогического эксперимента (2017 г.).

На третьем, заключительном этапе исследования все полученные результаты были сформированы в таблицы, проанализированы и обработаны статистическими методами (2018 г.).

Для достижения поставленной цели исследования был организован и проведен педагогический эксперимент, в котором выяснялась эффективность внедрения методики развития скоростно-силовых качеств у детей 7-8 лет на основе игровой рационализации комплекса ГТО.

Были организованы экспериментальная (n=15) и контрольная (n=15) группы из числа мальчиков – учащихся 1-х классов. Исследование проводилось с сентября по февраль (контрольные недели – в начале и в конце эксперимента).

Первая группа – контрольная (далее – КГ), обучалась по типовой программе физического воспитания для учащихся 1-го класса общеобразовательной школы.

Вторая – экспериментальная группа (далее – ЭГ) обучалась по

разработанной нами программе, в основе которой методика развития скоростно-силовых качеств на основе игровой рационализации комплекса ГТО.

Представим разработанную программу.

Программа «Игровое ГТО» ориентирована на учащихся младшей школы – 1-4 классы и имеет общий объем 34 часа в каждом классе. Программа рассчитана на равномерное распределение этих часов по неделям и проведение как регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками, так и на неравномерное их распределение с возможностью организовывать занятия крупными блоками – «интенсивами» (например, соревнования между параллельными классами). В этих случаях возможно объединение класса с другими классами школы, занимающимися по сходным программам, и проведение совместных занятий-соревнований.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Общее кол-во часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий
1.	Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.	1	1	
2.	Вводное занятие	1	1	
3.	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».	2		2

4.	Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств	2		2
5.	Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.	1	1	
6.	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 30 м, плавание без учета времени.	2		2
7.	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов школьниками 6-8 лет - «Смешанное передвижение 1 км или бег на лыжах на 1 км или бег на лыжах на 2 км или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1,5 км».	2		2
8.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места».	2		2
9.	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу».	2		2
10.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению	2		2

	норматива «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров».			
11.	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению школьниками 7-8 лет норматива «Смешанное передвижение 1 км».	2		2
12.	Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств при подготовке школьников 7-8 лет к сдаче норматива «Челночный бег 3*10 сек»	2		2
13.	Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников	1	1	
14.	Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач	1	1	
15.	Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и	1	1	

	проведения (программа, система определения победителей и т.д.).			
16.	Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.	6		6
17.	СпартИгры ГТО. Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Проведение СпартИгр ГТО игр внутри класса, между параллельными классами, между 1- 4 классами	6		6
Всего:		34	6	28

Содержание занятий

1. Вводное занятие (1 ч). Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиадах.

2. Телесное (соматическое) воспитание. (1ч). Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Тело человека, пути, механизмы и средства воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.

3. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» (2ч): «Тяни в круг», «Удержись в круге», «Бой петухов», «Бег на руках»,

«Вытаскивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание каната», «Кто сильнее», «Эстафета с набивными мячами» и др. по выбору.

4. Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств (2ч): «На прорыв», «Крепче круг», «Ванька-встанька», «Книжка», «Птица», «Летучая мышь», «Страус», «Орешек», «Уголок», «Перочинный ножик», «Осьминог», «Горка», «Черепашка», «Волчонок», «Ежик», «Слон», «Футбол на спине» и др. игры по выбору.

5. Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание (1ч). Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.

6. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 30 м, плавание без учета времени (2ч): «Вызов номеров», «Черные и белые», «Волки и овцы», «Простые пятнашки», различные эстафеты с мячом на ведение, передачи и др. технических приемов из футбола, баскетбола, волейбола и т.д.); в воде - «Цапли», «Мостик», «Оттолкнись пятками», «Кузнечики», «Рыбаки и рыбки», «Пятнашки», «Мяч в воздухе», «Утки-нырки», «Нырятьщики», «Поднырни», «Торпеды», «Водолазы» др. по выбору.

7. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов школьниками 6-8 лет «Смешанное передвижение 1 км или бег на лыжах на 1 км или бег на лыжах на 2 км или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1,5 км». (2ч): Смена лидеров, Следуй за мной, Круговорот, «Не давай мяча водящему», «Салки простые», «Салки по кругу», «Встречная эстафета», «Команда быстроногих», «Мяч ловцу», «Гонка с выбыванием», скачки на мячах, различные эстафеты с прыжками через скакалку, с бегом на четвереньках и др. по выбору.

8. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места». (2ч): «На прорыв», «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрее», «Удочка», «Пятнашки», «Вампиры», «Создай круг», «Отними ленту», «Кто больше осилит», «Помоги, друг», «Будь готов», «Лабиринт», «Борьба за мяч», «Занимай место», «Гонка мячей» и др. игры по выбору.

9. Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу»(2ч): «Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «На встречу удочке», «Эстафеты с лазанием и перелезанием», «Бег пингвинов», «Скамейка над головой», «Кто быстрее передаст», «Эстафета с преодолением препятствий» и др. по выбору.

10. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров» (2ч): «Толкание ядра» (с набивным мячом), «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «Точная подача», «Кто дальше?» (с набивными мячами: сверху из-за головы двумя руками, одной рукой сверху), различные эстафеты с подачей волейбольного мяча сверху и др. по выбору.

11. Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению школьниками 7-8 лет норматива «Смешанное передвижение 1 км» (2ч): «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Метатели», «Силачи», «Ловкие и умелые», др. игры

12. Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств при подготовке школьников 7-8 лет к сдаче норматива «Челночный бег 3*10 сек»: «Падающая палка», «Бабки», «Чиж», «Ямки» и др. игры по выбору.

13. Социально-ориентирующие игры (1ч): сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.

14. Инновационные игры (1ч), которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.

15. Спортивная культура и спортивное воспитание (1ч). Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).

16. Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. (6ч). Соревнования-конкурсы: Соревновательные подвижные игры. Конкурс технического и эстетического выполнения элементов пионербола. Викторина о комплексе ГТО. Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО. Конкурс придумывания игр и совершенствования существующих для использования их в подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО. Конкурс групп-поддержки. Проведение соревнований «команда-класс» внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.

17. СпартИгры ГТО (6ч): Соревнования-конкурсы: Визитная карточка участников. Мода ГТО. Креатив ГТО - художественное мастерство. Игротека ГТО. Спартианское многоборье ГТО. Проведение СпартИгр ГТО игр внутри класса, между параллельными классами, между 1-4 классами.

Примечание. Игры, которые используются в процессе подготовки к выполнению нормативов по плаванию и бегу на лыжах, будут формировать также телесную культуру, развивая все группы мышц и выносливость.

Таким образом, была организована модель изучения изменений показателей скоростно-силовой подготовленности детей младшего школьного возраста, происшедших с ними в течение педагогического эксперимента, что позволило нам определить основания для оценки эффективности предложенной методики игровой рационализации

комплекса ГТО.

2.2 Методы исследования

Различные методы исследования использовались на различных этапах нашего исследования, представим их более подробно.

Анализ научно-методической литературы

Анализ литературных источников позволил определить направление работы, сформулировать задачи исследования, выбрать наиболее рациональные пути их решения. Изучение и анализ литературных источников позволил также определить состояние изучаемой проблемы в настоящее время, уровень ее актуальности и разработанности в науке и практике физического воспитания.

В процессе работы над выбранной темой анализировались монографии, учебно-методические пособия, сборники научных статей, диссертационные работы, авторефераты и периодическая печать, освещающие важнейшие проблемы исследования рационализации процесса развития скоростно-силовых способностей у детей 7–8 лет при подготовке к сдаче норм ГТО.

Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение – это организованный анализ и оценка учебно-тренировочного процесса без вмешательства в его течение [30]. Педагогическое наблюдение применялось с целью получения дополнительной информации о предмете исследования. В качестве наблюдаемых выступали дети младшего школьного возраста (7–8 лет) – учащиеся общеобразовательной школы.

Педагогическое наблюдение позволяло осуществлять контроль за эффективностью проводимых мероприятий, а также, при этом, обращалось внимание на активность, дисциплинированность, утомляемость.

Применение данного метода в комплексе с другими позволило

достаточно объективно оценить изменения изучаемых показателей скоростно-силовой подготовленности при внедрении разработанной методики.

Тестирование

Контрольные испытания проводились с помощью контрольных упражнений или тестов. Контрольное упражнение – это стандартизованное по форме и условиям проведение двигательных действий с целью определения уровня состояния отдельных показателей человека. Процесс проведения контрольных испытаний еще называется тестированием.

До и после экспериментальных занятий определялись следующие показатели в тестах, являющихся обязательными при сдаче норм ГТО у детей 7-8 лет (Приложение А):

1. **Челночный бег 3*10.** Детям предлагалось 3-кратное прохождение дистанции в 10 метров туда-обратно (рисунок 1).

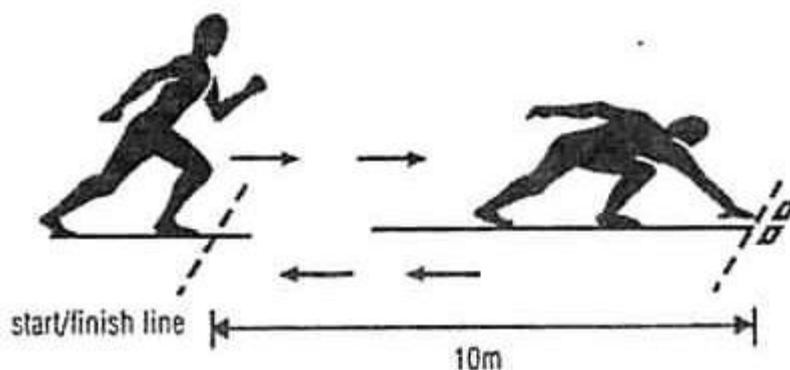


Рис. 1. Техника выполнения теста «Челночный бег 3*10»

Как показано на рисунке исходное стартовое положение определялось как «высокий старт». Упражнение выполнялось на время. Результат фиксировался с точностью до 0,1 с. По обоим концам дистанции была проведена линия. Тестируемый в обязательном порядке должен был прикоснуться к линии, в противном случае забег не засчитывался.

2. **Бег на дистанцию 30 метров.** Бег проводился на ровной площадке с твёрдым покрытием (спортивный зал). Дорожки размечали белой известью, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек 1,2 м. Бег

выполнялся с высокого старта. Результат фиксировался с точностью до 0,1 с. Старт тестируемого раньше команды «Марш!» не засчитывался.

3. **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** И.п. – узкая стойка «ноги врозь», руки вверху испытуемый приседал и выполнял прыжок с двух ног на две в глубокий присед (рисунок 2).

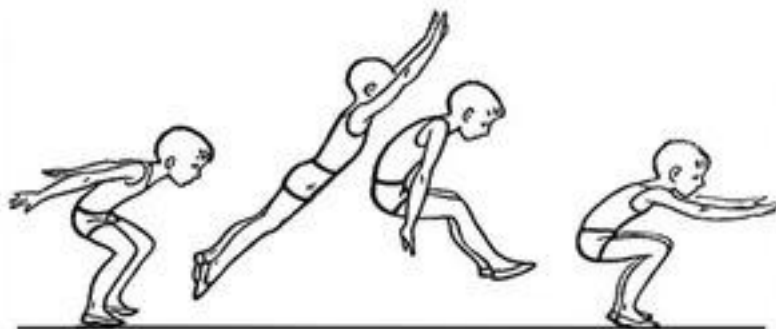


Рис. 2. Техника выполнения теста «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»

Толчок ног и махи рук – максимальные. Замерялся результат по последнему касанию с точностью до 1 см.

Помимо вышеперечисленных упражнений в «батарею» тестов была включена **диагностика уровня школьной мотивации** учащихся начальных классов по Н.Г. Лускановой (1985) (Приложение Б). Анкеты в напечатанном виде раздавались всем ученикам. Вопросы анкеты читались вслух, предлагались варианты ответов, а дети писали те ответы, которые им подходили. В анкете допускались повторные вопросы, что позволило оценить динамику школьной мотивации. Снижение уровня мотивации служило для нас критерием социально-психологической несостоятельности применяемой методики развития скоростно-силовых способностей на основе игровой рационализации комплекса ГТО.

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент – основа развития теории и методики физического воспитания. Этот метод позволяет получить уникальную информацию, добыть которую иными методами не представляется возможным [30].

В нашем исследовании сравнительный педагогический эксперимент проводился в естественных условиях с целью практического обоснования эффективности методики развития скоростно-силовых способностей у детей 7–8 лет на основе игровой рационализации комплекса ГТО.

Методы математической статистики

Все количественные характеристики, полученные в ходе исследования, обрабатывались методом вариационной статистики – по Стьюденту [4].

Расчеты проводились с помощью пакета программ Microsoft Excel 2010. Оценка показателей уровня развития скоростно-силовых способностей повторялась 2 раза у одних и тех же детей 7–8 лет. Определялись следующие статистические параметры:

\bar{X} – средняя арифметическая;

m – ошибка средней арифметической;

t – критерий Стьюдента;

p – достоверность.

В основе статистического оценивания лежала проверка нулевой гипотезы. Задача исследования – принять или опровергнуть нулевую гипотезу в выбранном уровне значимости. В наших исследованиях для проверки достоверности результатов исследования использовался пятипроцентный уровень значимости (0,05).

Методы математико-статистических расчетов взяты по Н.В. Астафьеву: «Математико-статистический анализ количественных признаков физкультурно-педагогических исследований средствами Microsoft® Excel» [4].

2.3 Анализ результатов исследования, их обсуждение

Результаты, полученные в ходе исследования, подверглись обработке, чтобы выявить и выразить динамику развития скоростно-силовых качеств у детей 7–8 лет. Для этого была проведена сравнительная характеристика первичного и вторичного результата прохождения контрольных заданий. Разница в результате и выражала динамику развития скоростно-силовых качеств. Для наглядности полученный результат был выражен в процентах и отображён в таблицах. Так же, был вычислен средний процент в каждой из групп и проведена их сравнительная характеристика.

В таблицах ниже приведено численное изменение результатов контрольных упражнений (таблицы 1-2). Иначе говоря, показатель, приведённый в таблице, вычисляется путём вычитания результатов при первичном прохождении контрольных заданий из результатов вторичного прохождения контрольных заданий. Благодаря такому вычислению видно как изменяется результат ребёнка. Изменение результата отображает уровень прогресса под воздействием той или иной методики.

Таблица 1

Численное изменение результатов тестовых заданий в контрольной группе в ходе педагогического эксперимента

№ п/п	Имя, фамилия	Прыжок в длину с места	Бег на 30м	Челночный бег 30*10м
1.	Иванов Алексей	+1см	0с	-0,2с
2.	Ковалёв Илья	0 см	-0,1с	-0,4с
3.	Ковалёв Никита	+1см	0с	+0,1с
4.	Безугольников Никита	+2см	0с	-0,2с
5.	Каменев Максим	+3см	+0,1с	+0,3с
6.	Голиков Кирилл	+1см	-0,1с	-0,2с

Продолжение табл. 1

7.	Патапов Артём	+3см	-0,2с	-0,1с
8.	Фомин Артём	+2см	0с	-0,1с
9.	Добрынин Андрей	-2см	+0,1с	-0,2с
10.	Гаврилов Кирилл	+1см	-0,1с	-0,1с
11.	Петрикеев Виктор	-1см	-0,2с	-0,2с
12.	Зуй Артур	+1см	-0с,1	-0,2с
13.	Конев Александр	+1см	0с	-0,1с
14.	Конев Сергей	+4см	-0,2с	-0,3с
15.	Шеховцов Никита	+1см	-0,2с	-0,2с

Таблица 2

Численное изменение результатов тестовых заданий в
экспериментальной группе в ходе педагогического эксперимента

№ п/п	Имя, фамилия	Прыжок в длину с места	Бег на 30м	Челночный бег 30*10м
1.	Сорокин Дмитрий	+3см	0с	-0,3с
2.	Шеховцов Захар	+4см	-0,4с	-0,6с
3.	Карабанов Кирилл	+4см	-0,3с	-0,4с
4.	Куликов Андрей	+2см	0с	-0,6с
5.	Епишев Андрей	+3см	-0,6с	-0,3с
6.	Прокопов Константин	+1см	-0,3с	-0,2с
7.	Харин Даниил	0см	-0,4с	-0,6с
8.	Дмитриев Денис	+3см	-0,1с	-0,4с
9.	Дмитриев Борис	+3см	-0,2с	-0,2с
10.	Каменев Никита	+7см	-0,4с	-0,1с
11.	Гаркавцев Артём	+3см	-0,4с	-0,3с
12.	Терехов Антон	+4см	-0,4с	-0,2с
13.	Горякин Антон	+5см	-0,5с	-0,4с

Продолжение табл. 2

14.	Азизбеян Гарик	-1см	-0,4с	-0,3с
15.	Щербаков Кирилл	+3см	-0,3с	-0,4с

Из данных таблиц 1-2 видно, что в экспериментальной группе прирост результатов явно выше. Так же стоит отметить, что в единичных случаях результаты не менялись или ухудшались. Это может быть связано с тем, что ребёнок не всегда посещал занятия или недостаточно усердно занимался, так как в большинстве случаев прирост результатов имеет место быть.

Динамику развития результатов лучше всего выразить в процентах, так как это более наглядно отображает её изменение. Последующие таблицы отображает процент изменения результата прохождения задания у детей (таблицы 3-4). Данный показатель вычисляется путём переведения результатов прохождения контрольных заданий в проценты, а именно – за 100% считается первичный результат и он вычитается из вторичного, который в свою очередь так же выражается в процентах. Полученный результат является показателем изменения результата прохождения контрольных упражнений. Если наблюдался прогресс в результате, то значение положительное, если наблюдался регресс, то значение отрицательное.

Таблица 3

Изменение результатов тестовых заданий в контрольной группе (%)

№ п/п	Имя, фамилия	Прыжок в длину с места	Бег на 30м	Челночный бег 30*10м
1.	Иванов Алексей	+0,7%	0	+1,6%
2.	Ковалёв Илья	0	+1,5%	+3%
3.	Ковалёв Никита	+0,7%	0	-0,7%
4.	Безугольников Никита	+1,4%	0	+1,6%
5.	Каменев Максим	+2,2%	-1,6%	-2,3%

Продолжение табл. 3

6.	Голиков Кирилл	+0,7%	+1,6%	+1,5%
7.	Патапов Артём	+1,5%	+3,0%	+0,7%
8.	Фомин Артём	+1,5%	0	+0,8%
9.	Добрынин Андрей	-1,4%	-1,6%	+1,6%
10.	Гаврилов Кирилл	+0,7%	+1,6%	+0,8%
11.	Петрикеев Виктор	-0,7%	+3,0%	+1,5%
12.	Зуй Артур	+0,7%	+1,6%	+1,5%
13.	Конев Александр	+0,7%	0	+0,7%
14.	Конев Сергей	+3,0%	+3,0%	+2,3%
15.	Шеховцов Никита	+0,7%	+3,0%	+1,6%

Таблица 4

Изменение результатов тестовых заданий в экспериментальной группе (%)

№ п/п	Имя, фамилия	Прыжок в длину с места	Бег на 30м	Челночный бег 30*10м
1.	Сорокин Дмитрий	+2,1%	0	+2,2%
2.	Шеховцов Захар	+2,8%	+6,2%	+4,4%
3.	Карабанов Кирилл	+2,9%	+4,3%	+3,0%
4.	Куликов Андрей	+1,4%	0	+4,5%
5.	Епишев Андрей	+2,2%	+9,0%	+2,2%
6.	Прокопов Константин	+0,7%	+4,7%	+1,6%
7.	Харин Даниил	0	+6,2%	+4,4
8.	Дмитриев Денис	+2,0%	+1,6%	+3,0%
9.	Дмитриев Борис	+2,0%	+3,3%	+1,6%
10.	Каменев Никита	+4,8%	+6,5%	+0,7%
11.	Гаркавцев Артём	+2,1%	+5,9%	+2,2%
12.	Терехов Антон	+2,8%	+5,9%	+1,6%

Продолжение табл. 4

13.	Горякин Антон	+5,6%	+7,2%	+3,0%
14.	Азизбемян Гарик	-0,7%	+6,2%	+2,2%
15.	Щербаков Кирилл	+2,0%	+4,5%	+3,0%

В завершении были вычислены средние проценты изменения результатов в каждой группе по каждому из видов и по методике в целом и сравнены между собой (таблицы 5-6).

Средние показатели вычислялись путём нахождения среднего арифметического числа, иначе говоря, все показатели суммировались и делились на число контрольных заданий.

Таблица 5

Сравнительный анализ средних значений прироста результатов развития скоростно-силовых качеств в контрольной группе

Контрольное задание	Средний процент изменения результата
Прыжки в длину с места	+0,8%
Бег 30м	+0,6%
Челночный бег 30*10м	+1,1%

Таблица 6

Сравнительный анализ средних значений прироста результатов развития скоростно-силовых качеств в экспериментальной группе

Контрольное задание	Средний процент изменения результата
Прыжки в длину с места	+2,0%
Бег 30м	+4,8%*
Челночный бег 30*10м	+2,6%

Примечание: * – достоверность различий при $p < 0,05$

Из анализа таблиц видно, что в обеих группах наблюдается положительное изменение результатов в тестовом задании прыжок в длину с места, что свидетельствует о том, что обе применяемые методики являются эффективными. Процент улучшения результата в экспериментальной группе, явно выше, чем в контрольной. В первой группе этот процент равен 0,8 %, а в экспериментальной 2 %.

В обеих группах наблюдается положительное изменение результатов в тесте бег на 30 м, что свидетельствует о том, что обе применяемые методики являются эффективными. Стоит отметить, что процент улучшения результата в экспериментальной группе явно выше, чем в контрольной. В первой группе этот процент равен 0,6 %, а в экспериментальной 4,8 %.

Сравнительный анализ показывает, что в обеих группах наблюдается положительное изменение результатов в тесте «Челночный бег 30*10 м», что свидетельствует о том, что обе применяемые методики являются эффективными. Однако, процент улучшения результата в экспериментальной группе явно выше, чем в контрольной. В первой группе этот процент равен 1,1 %, а в экспериментальной 2,6 %. Это свидетельствует о том, что применяемая методика игровой рационализации комплекса ГТО является более эффективной, чем общепринятая методика.

Динамика изменения результата выполнения тестовых заданий в обеих группах показывает, что в обеих группах наблюдается прогресс, что говорит об эффективности и типовой программы и предложенной нами программы. Тем не менее, в экспериментальной группе динамика роста результатов явно выше, чем в контрольной группе. Это указывает на то, что экспериментальная группа добилась большего прогресса.

Стоит так же отметить, что больший прогресс в экспериментальной группе отмечается во всех тестовых заданиях. Это свидетельствует о том, что разработанная нами программа развития скоростно-силовых качеств на

основе игровой рационализации комплекса ГТО является более эффективной, чем типовая программа физического воспитания учащихся младшей школы.

Оценка эффективности предложенной нами программы проводилась так же в контексте подготовки и сдачи норм комплекса ГТО (таблицы 7-8).

Таблица 7

Показатели результативности выполнения нормативов комплекса ГТО мальчиками 7–8 лет в ходе опытно-экспериментального исследования

Этап	Количество выполнивших нормативы ГТО	
	ЭГ (n=15)	КГ (n=15)
Начало исследования	36,2 %	35,9 %
Конец исследования	56,6 %**	45,5 %*

*Примечание: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа: * - $p < 0,05$, ** - $p < 0,01$ – степень статистически значимых различий между начальным и контрольным измерением*

Таблица 8

Среднегрупповые значения выполнения нормативов комплекса ГТО мальчиками 7–8 лет в ходе опытно-экспериментального исследования

Тест	Этап исследования/ средний результат в группе			
	начало исследования		конец исследования	
	ЭГ (n=15)	КГ (n=15)	ЭГ (n=15)	КГ (n=15)
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	6,6±0,5	8,6±0,6	10,2±0,7*	10,5±0,8
Бег на 30 м с в/с, сек	8,1±0,6	7,8±0,6	7,6±0,5	7,55±0,6
Запрыгивания на возвышение, кол-во раз	35,3±2,7	44±3,38	48,5±3,7*	52,8±4,06*
Наклон вперед из положения стоя на скамейке, см	12,3±	15,7±1,2	15,9±1,2*	17±1,3
Теппинг тест, см	30,2±0,9	27,8±2,13	27,5±2,1*	26,5±2,03

*Примечание: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа; * - $p < 0,05$, – степень статистически значимых различий между начальным и контрольным измерением по t-критерию Стьюдента*

Анализ результатов тестирования физической подготовленности учащихся в контрольной и экспериментальной группе показал, что в среднем выполнить нормативы комплекса ГТО на начало исследования могла только треть испытуемых.

К концу нашего исследования количество мальчиков с низким уровнем физической подготовленности по результатам сдачи норм ГТО сократилось на 20,1 % в экспериментальной группе и на 9,6 % в контрольной.

Следует отметить, что на начало исследования в обеих группах особые трудности вызывали испытания в беге на 30 м, челночном беге и метании мяча. Однако после проведенных занятий, по предложенной нами методике, в экспериментальной группе произошли существенные изменения данной ситуации и затруднения в выполнении этих нормативов испытывали отдельные учащиеся, которые по ряду причин пропускали занятия. В контрольной группе тест «Бег на 30м» и к концу опытно-экспериментального исследования вызывал трудности.

Далее графически представим результаты диагностики уровня школьной мотивации среди испытуемых контрольной и экспериментальной групп (рисунки 3-4).

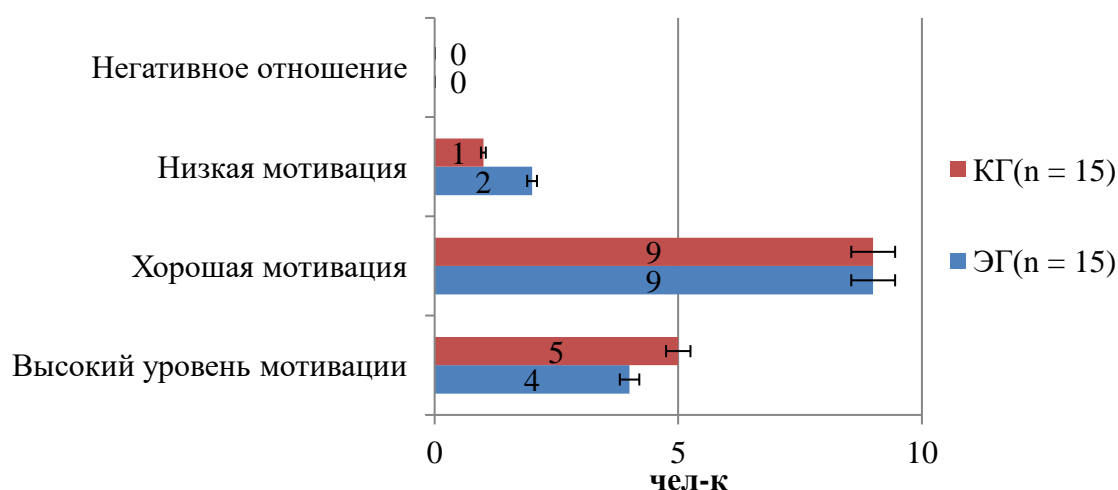


Рис. 3. Уровни мотивации к обучению у школьников 7–8 лет на начало исследования

Высокий уровень школьной мотивации выявлен у 30 % учащихся,

средний уровень – у 60 %, низкий уровень – 10 %, негативное отношение к учебе не выявлено в исследуемых группах.

Сформированность у школьника мотивационной сферы играет важную роль в успешности овладения учебной деятельностью. Наличие у школьника мотива успешно выполнять все предъявляемые учителем требования, проявлять себя с наиболее качественной стороны, заставляет его демонстрировать активность в отборе и запоминании необходимой информации о двигательных действиях. При низком уровне мотивации к обучению наблюдается снижение общей успеваемости и результатов освоения необходимых двигательных навыков.

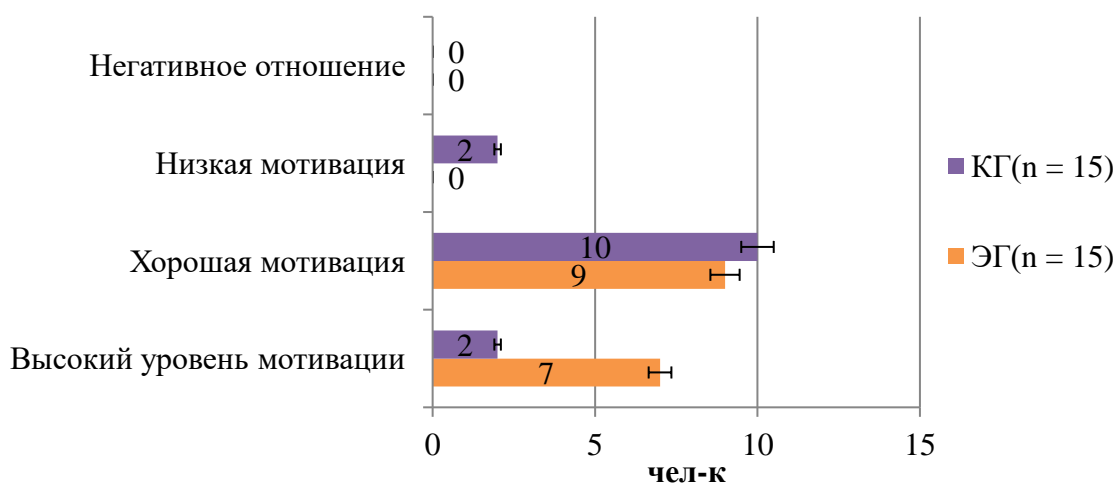


Рис. 4. Уровни мотивации к обучению у школьников 7–8 лет на конец исследования

После проведения педагогического эксперимента на 20 % увеличилась доля детей с высоким уровнем школьной мотивации в экспериментальной группе и пропорционально этому значению снизилось количество таких детей в контрольной группе.

Средний уровень мотивации к обучению повысился незначительно лишь в контрольной группе – на 3,3 % (1 ребенок), в экспериментальной группе доля таких детей сохранилась на прежнем уровне.

В экспериментальной группе до абсолютного минимума снизилось количество детей с низким уровнем мотивации к обучению, а в контрольной группе доля таких детей увеличилась вдвое.

Положительной тенденцией в обеих группах являлось отсутствие детей с негативной мотивацией к обучению на протяжении всей опытно-экспериментальной работы.

Таким образом, проведенные исследования показали, что у детей в экспериментальной группе сформированность учебной мотивации выше, чем в контрольной. На наш взгляд, это определяется тем, что игровая деятельность на занятиях по физической культуре повышает усидчивость детей, общительность и способствует более легкому приспособлению к новой деятельности. Большинство детей контрольной группы предпочитали игровую деятельность учебной ввиду ее ограниченности на занятиях по физической культуре, у них сохранялись качества, присущие предыдущему возрастному периоду – более подвижные, трудно переносят длительное ограничение двигательной активности.

Выводы по второй главе

1. На начало опытно-экспериментальной работы результаты исследования физической подготовленности у детей 7–8 лет в контрольной группе и в экспериментальной группе достоверно не различались по уровню развития скоростно-силовых качеств (бег на 30 м с ходу, челночный бег 3*10м, прыжок в длину с места), основным нормативам комплекса ГТО (I ступень) и уровню мотивации к обучению.

2. При проведении итогового тестирования на заключительном этапе нашего исследования, была выявлена положительная динамика изменений показателей скоростно-силовой подготовленности **в контрольной группе**, по сравнению с показателями входного тестирования. Это говорит о существующей эффективности типовых программ занятий для учащихся младшей школы, где предусмотрены основные средства физической подготовки, но, не включающие использование специализированных программ развития скоростно-силовых качеств при подготовке к сдаче норм комплекса ГТО.

3. При проведении итогового тестирования на заключительном этапе нашего исследования, была выявлена положительная динамика изменений показателей скоростно-силовой подготовленности **в экспериментальной группе**, по сравнению с показателями входного тестирования и показателями контрольной группы. Это говорит о более высокой эффективности предложенной нами программы игровой рационализации комплекса ГТО, в основе которой, помимо, общих средств физической подготовки, широко использовались игровые задания, проводимые аудиторно и во внеурочное время.

4. Применение предложенной программы в процессе воспитания скоростно-силовых качеств у детей младшего школьного возраста, по результатам сдачи норм ГТО, привело к сокращению доли младших школьников с низким уровнем физической подготовленности на 20,1 % в экспериментальной группе и на 9,6 % в контрольной.

5. По результатам социально-психологической диагностики в целом выявлен уровень хорошей мотивации к обучению у детей младшего школьного возраста. Однако проведенные исследования показали, что у детей в экспериментальной группе сформированность учебной мотивации выше, чем в контрольной. Это доказывает, что наиболее эффективным способом помощи ребенку 7–8 лет преодолеть причины снижения учебной мотивации является формирование учебных интересов через игровые формы обучения и воспитания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленная программа игровой рационализации комплекса ГТО и является не только готовой методикой развития скоростно-силовых качеств, но и внедрения комплекса ГТО в младшей школе. Программа может быть основой, как разовых мероприятий, так и тематических программ, основой создания клубов и клубной работы по подготовке и выполнению норм ГТО. Соревновательный характер части игр и близость их к тем или иным видам спорта формирует интерес младшего школьника к ним и желание ими заниматься, а свободная и непринужденная форма игры в целом формирует положительное отношение и к комплексу ГТО, и к физкультурно-спортивной деятельности в целом. Огромный потенциал игры позволяет использовать ГТО не только для решения задач физического, спортивного и физкультурно-двигательного воспитания, но также задач общегуманистического воспитания детей.

В ходе нашего исследования мы успешно решили следующие задачи: изучили состояние исследуемой проблемы по данным научно-методической и учебной литературы; разработали экспериментальную методику развития скоростно-силовых качеств на основе игровой рационализации комплекса ГТО для детей 7-8 лет; выявили эффективность предложенной методики развития скоростно-силовых качеств на основе игровой рационализации комплекса ГТО по спортивно-педагогическим и социально-психологическим параметрам.

В итоге мы доказали гипотезу исследования, которая предполагала, что применение предложенной методики развития скоростно-силовых качеств в процессе физического воспитания детей 7-8 лет будет способствовать повышению уровня их подготовленности при сдаче норм комплекса ГТО.

Следовательно, мы реализовали цель исследования: обосновали эффективность методики игровой рационализации комплекса ГТО в развитии скоростно-силовых качеств у детей 7-8 лет.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абдуллаева, М.А. Исследование уровня сформированности реальных учебных возможностей и нравственных качеств личности младших школьников / Абдуллаева М.А. // Спортивный психолог. - 2006. - N 2 (8). - С. 81-84.
2. Алипбеков, О.А. Методика развития физических качеств у детей 6-7 лет / Алипбеков О.А., Саидов С.О., Алиев М.Н. // Тезисы 23 научной конференции студентов и молодых ученых вузов юга России (5-7 декабря). - Краснодар, 1995. - С. 7-8.
3. Бабченко, А.П. Корреляции определенных факторов окружающей среды с двигательными способностями младших школьников / А.П. Бабченко, Ю.И. Журавлева, Л.Н. Коваль // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2015. - N 6. - С. 28-30, 47-48.
4. Баева, Н.А. Анатомия и физиология детей школьного возраста : учеб. пособие / Н.А. Баева, О.В. Погадаева ; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Каф. анатомии и физиологии. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2003. - 56 с.: табл.
5. Баландин, В.А. Возрастные особенности динамики показателей физического развития, физической подготовленности и психических процессов детей 6-10 лет в период подготовки и адаптации к обучению в школе / Баландин В.А., Чернышенко Ю.К. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2001. - N 3. - С. 39-42.
6. Баландин, В.А. Развитие познавательных процессов детей 6-10 лет средствами физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2000. - N 1. - С. 24-26,39-40.
7. Беспутчик, В.Г. Изучение эффективности использования танцевально-гимнастических упражнений аэробики на физическое развитие младших школьников / Беспутчик В.Г., Крук Л.С. // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : 7 Междунар. науч. конгр. :

- Материалы конф., 24-27 мая 2003 г. - М., 2003. - Т. 3. - С. 7.
8. Богданова, В.А. Методические приемы дифференциации учебного материала на уроках физической культуры младших школьников / В.А. Богданова // Физкультурное образование Сибири. - 2001. - N 1(15). - С. 32-36.
 9. Бредова, И.И. Формирование у младших школьников мотивации к здоровому образу жизни / И.И. Бредова // Физическая культура в школе. - 2014. - N 3. - С. 14-17.
 10. Виленская, Т.Е. Учет принципа приоритета личности ребенка в физическом воспитании младших школьников / Т.Е. Виленская // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2011. - N 5. - С. 2-6.
 11. Виноградов, П.А. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно- спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований). – М.: Советский спорт, 2015. – 156 с
 12. Вишневский, В.И. Система массовых спортивных соревнований школьников («Команда-класс») по игровым видам спорта: Научно-методические рекомендации. – М.: АНО «Учебный Центр информационных и образовательных технологий», 2009. – 131 с.
 13. Волокитина, М.Н. Очерки психологии младших школьников. - М.: Акад. пед. наук РСФСР, 1955. - 213 с.
 14. Волошин, А. К вопросу обоснования роли скоростно-силовых качеств у учащихся младших классов при развитии кондиционных способностей // Актуальные проблемы физической культуры : Материалы региональной науч.-практ. конф. - Ростов н/Д, 1995. - Т. 4, ч. 2. - С. 138-141.
 15. Воробьева, Н.А. К проблеме управления процессом физического воспитания младших школьников / Н.А. Воробьева // Сборник научных трудов молодых ученых / Смолен. гос. ин-т физ. культуры ; под общ.

- ред. проф. В.В. Ермакова. - Смоленск, 2001. - вып. 8. - С. 54-56.
16. Воронов, А.В. Скоростно-силовые свойства мышц человека при спортивных локомоциях : автореф. дис. ... д-ра биолог. наук : 03.00.13 / Воронов Андрей Владимирович; Гос. науч. центр РФ - Ин-т медико-биолог. пробл. Рос. Акад. Наук. - М., 2004. - 51 с.: ил.
17. Воротилкина, И.М. Динамические минутки как средство повышения умственной работоспособности младших школьников на общеобразовательных уроках / И.М. Воротилкина // Проблемы физической культуры, спорта и туризма : (материалы науч. конф., 27-29 марта 2002 г.) / Дальневост. гос. акад. физ. культуры. - Хабаровск, 2002. - С. 72-79.
18. Гавриш, В.П. Дифференцированный подход к выбору форм и методов совершенствования двигательных качеств младших школьников / Гавриш В.П., Литовченко Г.А. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / Харьков. гос. акад. дизайна и искусств (Харьков. худож.-пром. ин-т), Мин-во образования и науки Украины. - Харьков, 2004. - N 6. - С. 89-93.
19. Головина, Т.В. Формирование ценностного отношения к физической культуре у младших школьников : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Головина Татьяна Владимировна; СибГУФК, ТГУ. - Омск, 2003. - 32 с.: ил.
20. Гуляева, А.Н. Воспитание самостоятельности как свойства личности младших школьников на уроках физической культуры / А.Н. Гуляева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007. - N 1. - С. 28-30.
21. Гуров, В.А. Индивидуально-личностные особенности учителя как фактор школьной тревожности младших школьников / В.А. Гуров, Э.М. Казин, Е.В. Белоногова // Валеология. - 2013. - N 2. - С. 38-43.
22. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.

23. Золотова, М.Ю. Веселая гимнастика для младших школьников / М.Ю. Золотова, Т.Ю. Маскаева // Физическая культура в школе. - 2012. - N 1. - С. 40-43.
24. Кипчаков, Б.Б. Применение подвижных игр с элементами единоборств в учебно-воспитательном процессе младших школьников / Б.Б. Кипчаков // Вестн. спортив. науки. - 2010. - N 5. - С. 63-65.
25. Смирнова В.З., Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития двигательных способностей в учебном процессе: Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013.- 162 с.
26. Копаев, В.П. Эффект сочетания общеобразовательной и спортивной направленности физического воспитания младших школьников / В.П. Копаев, Д.А. Брыль // Теория и практика физ. культуры. - 2015. - N 6. - С. 62-64.
27. Кудрявцев, М.Д. О концепции обучения младших школьников // Физическая культура в школе. - 2003. - N 6. - С. 15-17.
28. Кудрявцев, М.Д. Особенности применения методики обучения младших школьников двигательным действиям на основе теории учебной деятельности // Теория и практика физ. культуры. - 2003. - N 7. - С. 55-57.
29. Лаврищева, С.В. Имитационные подвижные игры для детей 6-7 лет / Лаврищева С.В. // Инструктор по физкультуре. - 2012. - N 8. - С. 82-85.
30. Макарова, О.С. Спортивно-игровая программа в системе физической культуры младших школьников / О.С. Макарова // Лечебная физкультура для дошкольников и младших школьников. - 2004. - N 1. - С. 28-31.
31. Маркина, Т.А. Инновационный подход к построению педагогической технологии физического воспитания младших школьников / Т.А. Маркина, Е.В. Шишкова // Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием "Методологические

- проблемы общей и спортивной педагогики", 28-30 окт. 2009 г. : материалы / [под общ. ред. С.Д. Неверковича, Е.В. Киселевой] ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2009. - С. 239-241.
- 32.Моор, Т.В. Роль информационной деятельности учителя в приобщении младших школьников к занятиям физической культурой и спортом : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Моор Татьяна Владимировна; ДВГАФК. - Хабаровск, 2001. - 23 с.: ил.
- 33.Мосеева, Л.И. Роль здорового образа жизни в процессе социализации младших школьников / Л.И. Мосеева // Физкультурное образование Сибири. - 2010. - N 1 (26). - С. 41-42.
- 34.Муравьева, Н.А. Актуальность и проблемы формирования потребностей у младших школьников через применение различных методов физического воспитания / Н.А. Муравьева // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма в Сибири : материалы всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых / [под общ. ред. В.А. Аикина] ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Сиб. олимп. акад. - Омск, 2005. - С. 96-98.
- 35.Никитушкин, В.Г. Физическое воспитание в школе. Легкая атлетика : учеб. пособие для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 034300 : рек. Умо высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Г.Н. Германов. - М.: Физ. культура, 2014. - 250 с.
- 36.Обухова, Н.Б. Методика развития скоростно-силовых качеств у младших школьников 9-10 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : Детский тренер : журнал в журнале. - 2002. - N 3. - С. 38.
- 37.Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-

- спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО) : постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540 // Сборник официальных документов и материалов. - 2014. - N 6. - С. 20-24.
38. Оптимизация физического воспитания младших школьников с различным уровнем развития / Л.Г. Пащенко [и др.] // Теория и практика физ. культуры. - 2014. - N 12. - С. 41-43.
39. Пащенко, Е.Г. Гармонизация физического и умственного развития младших школьников в процессе физкультурного образования [Электронный ресурс] : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Пащенко Лена Григорьевна; СибГафк. - Омск, 2000. - 257 с.
40. Пащенко, Л.Г. Оценка эффективности использования физкультурно-оздоровительных форм в режиме учебного дня младших школьников / Л.Г. Пащенко, А.В. Яшин // Проблемы совершенствования олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири : материалы межрегион. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов / Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск, 2003. - С. 116-118.
41. Петрусинский, В.В. Игры для активного отдыха в процессе обучения / В.В. Петрусинский, Е.Г. Розанова. - М.: Владос, 2007. - 127 с.
42. Программно-методическое обеспечение интеграции учебных и внеучебных форм занятий младших школьников на основе спортивной ориентации / В.В. Ядреев [и др.] // Теория и практика физ. культуры. - 2015. - N 10. - С. 54-55.
43. Развивающая технология физического воспитания младших школьников на основе использования игры - радиальный баскетбол (питербаскет) / Кожемов А.А. [и др.] // Адаптивная физическая культура. - 2010. - N 2 (42). - С. 34-35.
44. Рачкова, З.М. Формирование у младших школьников мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни на занятиях по физической культуре / З.М. Рачкова, М.Г. Свирина // Актуальные

- проблемы сохранения и укрепления здоровья молодежи Сибирского региона : материалы междунар. науч.-практ. конф., 18-23 июня 2006 г. - Иркутск, 2006. - С. 235-236.
45. Русанов, А.В. Организационно-педагогические условия оптимизации двигательного режима младших школьников в условиях общеобразовательной школы [Электронный ресурс] : вып. квалификац. работа : специальность 050720.65 / Русанов Андрей Вячеславович; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. общеобразоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2015. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
46. Сидорова, Т. Как развить физические качества у младших школьников // Спорт в школе. - 1997. - N 18. - С. 3-4.
47. Славнова, М.Ю. Методические условия реализации самостоятельной деятельности по физической культуре в образовательном процессе младших школьников / М.Ю. Славнова // Физкультурное образование Сибири. - 2006. - N 1 (18). - С. 22-26.
48. Смирнова, Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л.А. Смирнова. - М.: Владос, 2003. - 158 с.: ил.
49. Спирин, В.К. Индивидуализация физического воспитания младших школьников с учетом особенностей развития их двигательных качеств / Спирин В.К., Макарова Н.А. // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : сб. ст. Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 35-летию ВЛГАФК, 9-10 нояб. 2005 г. / Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Великолук. гос. акад. физ. культуры и спорта. - Великие Луки, 2005. - С. 120-129.
50. Столяров, В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания: Монография – Саратов: ООО Издат. центр «Наука», 2013. – 204 с.
51. Столяров, В.И. Теория и методология современного физического воспитания : состояние разработки и авторская концепция: монография.

- Київ: НУФВСУ, изд-во "Олимп. лит.", 2015. – 704 с.
52. Страковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
53. Сулейманов, В.Н. Физиологические механизмы развития дыхательной и сердечно-сосудистой системы у младших школьников в условиях режима повышенной двигательной активности / Сулейманов В.Н., Викулов А.Д. // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : сб. ст. Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 35-летию ВЛГАФК, 9-10 нояб. 2005 г. / Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Великолук. гос. акад. физ. культуры и спорта. - Великие Луки, 2005. - С. 358-366.
54. Сысоев, В.И. Подвижные и спортивные игры в физическом воспитании младших школьников / В.И. Сысоев, Е.В. Суханова, Е.В. Буйлова // Спортивные игры в физическом воспитании и спорте : материалы междунар. науч.-практ. конф., г. Смоленск, 24-26 дек. 2002 г. / Смолен. гос. ин-т физ. культуры. - Смоленск, 2002. - С. 98-107.
55. Фарфель, В. С. Развитие движений у детей школьного возраста / В. С. Фарфель. -М.: Изд-во АПН РСФСР, 1959. С. 5-10.
56. Физическое воспитание младших школьников на основе реализации лично-ориентированного подхода / Головина Л.Л., Копылов Ю.А., Столяк И.Н., Шадзевская М.Э. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2002. - N 1. - С. 17-20.
57. Фитина, Л.Н. Технологизация коррекции кондиционной физической подготовленности младших школьников : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Фитина Людмила Николаевна; УГТУ. - Тюмень, 2000. - 23 с.
58. Цыбизов, А.Е. Системный подход к развитию двигательных качеств у младших школьников на уроках физической культуры с разной образовательной направленностью : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Цыбизов Алексей Евгеньевич; ГОУ ВПО Моск. город. пед. ун-т, Пед.

ин-т физ. культуры. - М., 2007. - 24 с.: ил.

- 59.Цымбалова, Л.Н. Подвижные игры для детей / Цымбалова Л.Н. - М.; Ростов н/Д: Март, 2005. - 191 с.
- 60.Эльконин, Б.Д. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. Б. Эльконин; ред.-сост. Б. Д. Эльконин. - 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2007. - 384 с.



I ступень, 6-8 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	5	6	4	5	6

*Для бесснежных районов страны.

**При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	120
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	150
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной активности	Не менее 160
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

Приложение Б

«Методы исследования детей с трудностями в обучении».

Анкета «Оценка уровня школьной мотивации»

Способ оценки уровня школьной мотивации учащихся начальных классов утвержден техническим советом ВНИИ гигиены детей и подростков в качестве рационализаторского предложения (Н.Г.Лусканова, рацпредложение № 138 от 07.06.1985 г.).

Для скрининговой оценки уровня школьной мотивации учащихся начальных классов может быть использована краткая анкета.

Для возможности дифференцировки детей по уровню мотивации была разработана система балльных оценок:

-ответ ребенка, свидетельствующий о его положительном отношении к школе и предпочтении им учебных ситуаций, оценивается в 3 балла;

-нейтральный ответ (не знаю, бывает по-разному и т.п.) оценивается в 1 балл;

-ответ, позволяющий судить об отрицательном отношении ребенка к той или иной школьной ситуации, оценивается в 0 балла.

Оценки в 2 балла не были включены, так как математический анализ показал, что при оценках в 3, 1 и 0 баллов возможно более жесткое и надежное разделение детей на группы с высокой, средней и низкой мотивацией.

Различия между группами детей были оценены по критерию Стьюдента, и было установлено 5 основных уровней школьной мотивации:

25-30 баллов (максимально высокий уровень) - высокий уровень школьной мотивации, учебной активности. Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Они очень четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки или

замечания педагога.

20-24 балла - хорошая школьная мотивация. Подобные показатели имеют большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью. Подобный уровень мотивации является средней нормой.

15 – 19 баллов – положительное отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами. Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у них сформированы в меньшей степени и учебный процесс их мало привлекает.

10 – 14 баллов – низкая школьная мотивация. Подобные школьники посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школе.

Ниже 10 баллов – негативное отношение к школе, школьная дезадаптация. Такие дети испытывают серьезные трудности в школе: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой для них невыносимо. Маленькие дети (5 – 6 лет) часто плачут, просят домой. В других случаях ученики могут проявлять агрессивность, отказываться выполнить те или иные задания, следовать тем или иным нормам и правилам. Часто у подобных школьников отмечаются нарушения нервно – психического здоровья.

Вопросы анкеты:

Тебе нравится в школе?

-не очень

-нравится

-не нравится

Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу или тебе часто хочется остаться дома?

-чаще хочется остаться дома

-бывает по-разному

-иду с радостью

Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходить всем ученикам, желающим можно остаться дома, ты бы пошел бы в школу или остался бы дома?

-не знаю

-остался бы дома

-пошел бы в школу

Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?

-не нравится

-бывают по-разному

-нравится

Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?

-хотел бы

-не хотел бы

-не знаю

Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?

-не знаю

-не хотел бы

-хотел бы

Ты часто рассказываешь о школе родителям?

-часто

-редко

-не рассказываю

Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?

-точно не знаю

-хотел бы

-не хотел бы

У тебя в классе много друзей?

-мало

-много

-нет друзей

Тебе нравятся твои одноклассники?

-да

-не очень

-нет

Ответы на вопросы анкеты расположены в случайном порядке, поэтому для упрощения оценки может быть использован специальный ключ.

№ вопроса	Оценка за 1 ответ	Оценка за 2 ответ	Оценка за 3 ответ
1	1	3	0
2	0	1	3
3	1	0	3
4	3	1	0
5	0	3	1

6	1	3	1
7	3	1	0
8	1	0	3
9	1	3	0
10	3	1	0