

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра медико-биологических основ физической культуры
и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ В.И. Колмаков

« ____ » _____ 2020 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

**ОЦЕНКА ГОТОВНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ
К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО**

Научный руководитель _____ канд. биол. наук, доцент Н.Н.Демидко

Выпускник _____ А.В.Микитчук

Нормоконтролер _____ О.В.Соломатова

Красноярск 2020

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа по теме «Оценка готовности младших школьников к выполнению норм комплекса ГТО» выполнена на 60 страницах, содержит 19 рисунков, 5 таблиц, 51 использованный источник.

ГТО, МЛАДШИЕ ШКОЛЬНИКИ, ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ, ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ.

Цель исследования: оценить готовность младших школьников к выполнению контрольных испытаний ВФСК «Готов к Труд и обороне».

Задачи исследования:

1. Изучить по литературным данным особенности физической подготовки младших школьников к выполнению контрольных испытаний ВФСК ГТО;
2. Выявить уровень физической подготовленности младших школьников МБОУ «Первоманской СШ»;
3. Оценить результаты выполнения контрольных испытаний ВФСК ГТО младшими школьниками поселка Первоманска.

В ходе педагогического эксперимента выявлен уровень физической подготовленности младших школьников поселка Первоманск, который соответствует достаточно высокой оценке. Мы предполагаем, что уровень готовности младших школьников к выполнению нормативов ВФСК ГТО можно повысить при применении на уроках физической культуры игр и упражнений, направленных на развитие физических качеств.

В работе обоснована актуальность исследования темы и выявлены основные особенности подготовки детей данного возраста к выполнению норм ГТО.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Подготовка младших школьников к выполнению контрольных испытаний всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.....	6
1.1 Введение комплекса ГТО	6
1.2 Особенности развития физических качеств младших школьников ...	10
1.3 Оценка подготовленности младших школьников к выполнению норм ВФСК ГТО	14
1.4 Рекомендации по подготовке учащихся к выполнению контрольных испытаний ВФСК ГТО в школе	16
2 Организация и методы исследования.....	32
2.1 Организация исследования	32
2.2 Методы исследования.....	33
3. Выполнение контрольных испытаний комплекса ГТО младшими школьниками средней школы поселка Первоманск.....	38
3.1 Уровень физической подготовленности младших школьников Первоманской средней школы	38
3.2 Результаты выполнения младшими школьниками контрольных испытаний комплекса ГТО	41
Заключение	54
Список использованных источников	55

ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях физическая культура должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья каждого человека, развитие его физических способностей, улучшение социального благополучия. Этом случае будет отмечаться усиление экономического и оборонного могущества страны [47]. Для решения проблемы еще в 1931 году было принято решение о создании Комплекса ГТО, целью которого было привлечение как можно большего количества людей к здоровому образу жизни. А.Б. Гогин и Н.В. Гогина предлагают рассматривать комплекс ГТО, как «программу физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР, основополагающую в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодежи» [49]. Есть мнение, что комплекс ГТО устарел и был актуален во времена СССР, а сейчас стремительно растет популярность таких видов спортивной деятельности, как функциональный тренинг, йога, фитнес, пилатес, антигравити. Однако по мнению Павла Коржавых «в комплексе ГТО присутствуют все виды спорта, так что это очень разнофакторный подход. В ГТО заложены базовые вещи, проверенные советским временем, все упражнения апробированы» [1].

Вместе с тем, факт снижения уровня здоровья и физической подготовленности детей и подростков не вызывает сомнения, поэтому приоритетной задачей современной системы образования является формирование потребности человека в укреплении собственного психического и духовного здоровья [7]. Поэтому проблема готовности детей к сдаче комплекса ГТО является актуальной.

Объект исследования: процесс спортивной подготовки школьников.

Предмет исследования: уровень готовности младших школьников к выполнению контрольных испытаний ВФСК ГТО.

Цель исследования: оценить готовность младших школьников к выполнению контрольных испытаний ВФСК «Готов к Труд и обороне».

Задачи исследования:

4. Изучить по литературным данным особенности физической подготовки младших школьников к выполнению контрольных испытаний ВФСК ГТО;

5. Выявить уровень физической подготовленности младших школьников Первоманской школы;

3. Оценить результаты выполнения контрольных испытаний ВФСК ГТО младшими школьниками поселка Первоманска.

Гипотеза исследования: уровень готовности младших школьников к выполнению нормативов ВФСК ГТО можно повысить при применении на уроках физической культуры игр и упражнений, направленных на развитие силы, скорости, гибкости, ловкости и выносливости.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования работы были апробированы на III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования» (г. Ульяновск) и на XVI Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Перспектив-2020», посвященная Году памяти и славы (г. Красноярск). Результаты исследования были опубликованы в сборнике тезисов.

1. Подготовка младших школьников к выполнению контрольных испытаний комплекса ГТО

1.1 Введение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

В последнее время существует проблема состояния здоровья населения. Особенно это можно отнести к школьникам. По статистике в России лишь 10% детей 3-7 лет имеют I группу здоровья, у 50 % дошкольников имеется II группа здоровья, 40% детей относятся к III группе здоровья [25]. Проблема физического здоровья существует не только у школьников и дошкольников, но и всего населения. Люди много времени проводят за телевизором, гаджетами и совсем не стремятся к подвижному образу жизни. Установлено, что физическое состояние детей, подростков и молодежи остается на низком уровне. Лишь 36,2% мальчиков и 31,2% девочек оказались способны выполнить контрольные нормативы программы физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений [21]. Предпосылки возникновения ГТО появились в послереволюционный период, в связи с тем, что Советский Союз имел как внутреннюю напряженную обстановку (шла гражданская война), так и большое количество внешних врагов, из-за чего нужны были сильные военные. В 1918 году Центральный Комитет издает декрет, который вводит обязательное обучение военному делу. По сути этот декрет стал предпосылкой для ГТО, способствуя появлению ряда спортивных организаций. Именно эта ситуация и определила характер ГТО, акцент на военных видах спорта, связь с обучением военному делу. Считается, что принятая в 1931 году программа ГТО является началом зарождения комплекса «Готов к труду и обороне» [13]. Эта программа существовала с 1931 по 1991гг и охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. Сдача нормативов подтверждалась особыми значками. Для получения такого значка человек должен был выполнить определенные требования, например: пробежать на скорость стометровку, отжаться определённое количество раз, прыгнуть с вышки в воду или метнуть гранату. В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались

золотым или серебряным значком ГТО, выполняющие нормативы в течение ряда лет – «Почётным значком ГТО». 11 июня 2014 года Правительством Российской Федерации было утверждено Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [50]. Современный комплекс ГТО мало чем отличается от того, который существовал до 1991 года. Цель осталась прежней – пропаганда здорового образа жизни. Однако различия все-таки существуют: так, ранее подростки от 16 до 18 попадали под третью возрастную ступень, сейчас же они попадают под пятую. Это связано с тем, что теперь с 6 лет возможно принимать участие в соревнованиях. Поэтому произошло увеличение числа возрастных ступеней до 11. Гораздо важнее то, что произошло изменение набора упражнений, так появились новые виды упражнений, а некоторые виды были исключены из перечня. Ряд нормативов были усложнены или наоборот облегчены. Задача программы осталась неизменной, все нормативы по-прежнему направлены на развитие всех групп мышц, увеличение координации, выносливости, умения рассчитывать свои силы и потенциал [13]. За последние годы можно заметить небольшой рост численности людей, которые стараются систематично заниматься спортом. Главная причина этого заключается в улучшении материально-технической, нормативно-правовой, организационной, научно-образовательной и пропагандистской баз физкультурно-спортивного движения [50]. Однако по данным Федосеева А.М. и Дунаева К.С. физическое состояние современных школьников из-за их низкого двигательного режима мешает им выполнить испытания комплекса ГТО I ступени, поэтому только 29% первоклассников оказались способны сдать нормативы, в том числе только 13% на золотой знак, 10,5% – на серебряный и 5,5% – на бронзовый[41].

Как уже говорилось, современное население всё чаще задается вопросом долголетия, омоложения, укрепления здоровья, а именно сердечно - сосудистой системы, опорно-двигательной, дыхательной, иммунной и даже нервной. За последние годы увеличилось количество спортивных клубов, дворовых спортивных площадок, фитнес залов. Занятие спортом укрепляет мышцы,

активизирует обмен веществ и работоспособность. Недостаточная двигательная активность может привести к тому, что у ребенка возникнет недостаток энергии, которая необходима для многих процессов в организме. Поэтому крайне важно выполнять физические упражнения на протяжении всего школьного периода и не только. Существующие виды упражнений, развитие всех двигательных качеств имеет комплекс ГТО. Родители заинтересованы в том, чтобы их ребенок занимался каким-либо видом спорта и сами задумываются о том, чтобы увеличивать физическую активность. Комплекс ГТО в СССР был направлен на формирование морального и духовного облика населения, их всестороннее гармоническое развитие, длительное сохранение здоровья и творческой активности, подготовку к труду и защите своей страны [9]. То есть акцент был на том, чтобы комплекс ГТО способствовал повышению работоспособности и, в связи с военными действиями, развитию патриотизма и готовности населения в любой момент встать на защиту своей Родины. Возобновление комплекса произошло только через 23 года. Тут комплекс ГТО преследовал уже несколько другую цель. Итак, она состоит в повышении качества и продолжительности жизни населения [40]. В связи с возобновлением, заметно увеличилось число людей, занимающихся массовым спортом. С.Т.Зорина считает, что цель создания ВФСК ГТО заключается в совершенствовании государственной политики в области физической культуры и спорта, создании эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения [20]. В соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» [13], доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40 %, а среди обучающихся – 80 %. Для решения этой задачи требуется создание современной и эффективной государственной системы физического воспитания населения. Её системообразующим

элементом и призван стать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс [50].

Структура ВФСК ГТО несколько отличается от старого образца. Изменилось количество возрастных ступеней, также в новой программе нет названий этим ступеням, что тоже отличается от прошлой структуры. В прошлом комплексе существовали следующие ступени: начальная «К стартам готов» - для мальчиков и девочек 7-9 лет. То есть разница в возрасте 3 года. Задачи данной ступени – приобретение навыков в выполнении физических упражнений, развитие ловкости, смелости, координации движений, привитие интереса к спорту. Первая ступень – «Смелые и ловкие», которая включала в себя возраст от 10 до 13 лет и подразумевала формирование у детей сознательного отношения к занятиям физической культурой, развитие физических качеств и жизненно необходимых умений и навыков, выявление спортивных интересов. Вторая ступень – «Спортивная смена» - для школьников 14-15 лет. Для повышения физической подготовленности и овладения прикладными двигательными навыками. Третья ступень – «Сила и мужество» - 16-18 лет. В этой ступени необходимо было совершенствовать свою физическую подготовленность для трудовой деятельности и готовности к службе. Четвертая ступень – «Физическое совершенство» - только для мужчин в возрасте от 19 до 39 лет и женщин от 19 до 34 лет. Задачами ступени было достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности для высокопроизводительного труда и защиты Родины. И последняя пятая ступень – «Бодрость и здоровье» - для мужчин 40-60 лет и женщин 35-55 лет. На данном этапе главной задачей являлось сохранение здоровья [9].

Комплекс ГТО содержит 11 ступеней. Первые 5 относятся к дошкольному и школьному возрасту, остальные - к взрослому населению. К первой ступени относятся дети от 6 до 8 лет, а ко второй дети от 9 до 10 лет. Третья ступень охватывает возраст от 11 до 12 лет, четвертая-13-15 лет и пятая ориентирована на школьников 13-15 лет [23]. Существует несколько этапов становления комплекса ГТО. Так, первый этап охватывает года с 1931 по 1934. На втором

этапе (1935-1958 г.г.) уже были уточнены уровни нормативных требований, градация упражнений по возрастному показателю. На третьем этапе (1972-1984) основной целью было физическое развитие и активность общественности. Позже, в 90-х годах, комплекс ГТО потерял свою значимость и популярность, что привело к его исчезновению. Но в 2014 году Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин возобновил комплекс ГТО [48]. В старой и новой системе комплекса можно найти различия, которые охватывают цель, задачи комплекса, его структуру, так как изменилось количество ступеней и их название.

1.2 Особенности развития физических качеств младших школьников

Младший школьный возраст является сенситивным для ряда физических показателей, это говорит о том, что необходимо развивать двигательные качества детей тогда, когда в конкретный возрастной период происходит их наиболее интенсивный рост. Если не развивать в определенный период возраста двигательные возможности, то это будет крайне сложно сделать в будущем. Нужно в данном возрасте развивать двигательные качества и умения ребенка. Ребенок должен быть всесторонне физически подготовлен, а значит необходимо достигать гармоничного развития всех физических качеств [28,30].

Изучая развитие физических качеств у младших школьников, необходимо учитывать особенности их функционального состояния. Организм ребенка данного возраста имеет особенность сокращать скорость роста на 2-3 см в год, дети склонны к появлению у них избыточного веса, также происходит снижение интенсивности обменных процессов, частота сердечных сокращений и дыхания, величина ударного объема сердца и резервных объемов дыхания может возрастать, такое физическое качество, как ловкость завершает свое формирование именно в возрасте 9-10 лет [16]. Функции физиологии развиваются достаточно быстро, но еще не достигают уровня взрослого человека. Дети данного возраста тратят очень много энергии. Напряжение

любого характера в данном возрасте приводит к перестройке работы многих органов и систем детского организма. Мозг также подвергается изменениям в этом возрасте, а именно его структура, адаптационные возможности и функции. Дети 9-10 лет очень чувствительны к факторам среды, необходимо учитывать их возрастные особенности и подобрать индивидуальный учебно-воспитательный процесс [16].

На каждом этапе развития организм ребенка подвергается изменениям, которые влияют на многие аспекты деятельности, в том числе двигательные способности. Это, в свою очередь, содействует гармоничному и всестороннему развитию личности. В разные возрастные периоды ребенка можно заметить, что двигательные способности развиваются по разному. Периоды с особо интенсивно развивающимися какими-либо способностями, называются сенситивными [12].

Сенситивные периоды предполагают периоды, в которых наблюдается наиболее благоприятные условия для формирования того или иного физического качества. Для улучшения результата необходимо именно в эти периоды оказывать педагогическое воздействие [14].

Знание особенностей каждого сенситивного периода позволяет педагогу или тренеру правильно организовывать учебное занятие, повышая его эффективность (рис. 1).

Для того, чтобы грамотно планировать процесс физического воспитания детей, нужно иметь знания о каждом этапе развития двигательных способностей, при этом учитывать индивидуально-типологические особенности школьников [12]. В младшем школьном возрасте необходимо развивать скоростные, силовые качества, выносливость, гибкость и ловкость, ведь данный возраст является благоприятным для этого. Самое главное уделить внимание на развитие всех координационных способностей, скоростно-силовых и выносливости. Такое физическое качество, как гибкость отличается от других тем, что в развитии имеет обратное движение, чем старше человек, тем сложнее ему развить это качество.

Физические способности		Возраст									
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
СИЛОВОБЫЕ	Собственно силовые				♀	♀		♀			♀♀
	Скоростно-силовые			♀	♀		♀	♀	♀	♀	
СКОРОСТНЫЕ	Частота движений	♀♀	♀		♀		♀				
	Скорость одиночного движения			♀	♀				♀	♀	
	Время двигательной реакции				♀	♀				♀	
К ДЛИТЕЛЬНОМУ ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ	Статический режим	♀		♀	♀	♀		♀	♀		
	Динамический режим			♀	♀	♀♀	♀			♀	
	Зона максимальной интенсивности				♀			♀	♀	♀	
	Зона субмаксимальной интенсивности			♀	♀			♀		♀	♀
	Зона большой интенсивности		♀	♀♀	♀♀	♀		♀		♀	♀
	Зона умеренной интенсивности		♀♀		♀				♀	♀	
КООРДИНАЦИОННЫЕ	Простые координации	♀♀	♀♀				♀		♀		
	Сложные координации			♀	♀		♀		♀		
	Равновесие	♀	♀♀	♀		♀			♀		
	Точность движений		♀♀				♀		♀		
	Гибкость	♀	♀♀	♀		♀	♀♀		♀		♀

Рис. 1. Сенситивные периоды развития физических способностей

Условные обозначения: д – девочки; м – мальчики

Это можно объяснить тем, что с возрастом хрящевая ткань все больше твердеет, так как происходит окостенение хрящевой ткани, связки становятся все менее эластичными [12]. Так что благоприятным или сенситивным возрастом развития данного физического качества является именно младший школьный возраст. Это начальный и тренировочный этап в спортивной жизни. Данные особенности важно учитывать на раннем этапе подготовки, иначе в дальнейшем это будет мешать спортсмену проявлять нужную амплитуду движений, и даже уровень быстроты и силы. В 14-15 лет развитие гибкости естественным путем

завершается. Но следует учесть, что в зависимости от сустава гибкость имеет разную динамику. Например, в тазобедренных суставах наибольшее развитие гибкости можно заметить в 7-8 лет и 11-13 лет, а с 16-17 заметно ухудшается; в позвоночнике прирост развития гибкости отмечается у девочек в 7-8 лет и 10-11 лет, затем 12-14 лет, у мальчиков – в 7-11 лет и 14-15 лет [38]. У детей в возрасте от 11 до 15 лет наблюдается переломный период относительно двигательных функций. Они овладевают основными двигательными действиями в беге, прыжках, метании и лазании. Они готовы к более детальной и углубленной работе над развитием двигательных способностей. Поэтому приоритетной задачей для педагога становится обеспечение всестороннего развития координационных и кондиционных физических качеств.

Возраст мальчиков 13-18 лет и девочек 11-16 лет отлично подходит для развития силовых способностей. Скоростные способности лучше всего развивать в возрасте от 7 до 11 лет как у мальчиков, так и у девочек. Развитие быстроты можно продолжать развивать с 11 до 15 лет. Выносливость имеет свой сенситивный период, который включает возраст 14-16 у мальчиков и 13-14 у девочек [37]. Выносливостью называют такое физическое качество, с помощью которого организм человека может выполнять длительную работу без снижения интенсивности. Выносливость играет большую роль в том, чтобы определить работоспособность человека. Данное физическое качество имеется у всех людей, однако уровень его развития различный. Стоит заметить, что выносливость может передаваться на генном уровне, а может приобретаться в течении жизни. Главным критерием определения данного физического качества является время, в течении которого человек преодолевает физические нагрузки и поддерживает заданный темп в течении выполнения упражнения [43]. Стоит заметить, что данное физическое качество проявляется не только в беге на длинные дистанции, оно требуется почти во всех видах деятельности. От уровня ее развития зависит скорость утомления организма человека, его восстановление после длительной нагрузки, поэтому развитие выносливости является очень важным аспектом деятельности школьника [51].

Такое физическое качество, как ловкость также имеет свой период благоприятного развития, который также охватывает школьный возраст детей, а именно 7-11 лет и 16-18 лет. Можно заметить, что в среднем школьной возрасте, когда в организме ребенка происходит половое созревание, он меняется и взрослеет, что называется пубертатным периодом, способности к развитию ловкости сильно снижаются. В возрасте 7-10 лет абсолютная мышечная сила развивается достаточно медленно и тяжело, ведь ее прирост всегда связан с тем, что увеличивается толщина и сила мышечных волокон. Абсолютную силу лучше всего развивать в 13-14 лет и 16-18 (у мальчиков) и в 11-12, 16-17 (у девочек). С 11 лет и до 16-17 лет у мальчиков и девочек лучше всего развивается относительная сила. Однако показатели силы у мальчиков всегда выше, чем у девочек [38]. Способности, связанные с ориентированием в пространстве, быстротой освоения новых движений и умением быстро реагировать, то есть координационные способности можно развивать с 7 до 18 лет. Потому что в данном возрасте завершается биологическое развитие сенсомоторных нервных механизмов этих способностей, а также проявлений равновесия и расслабления мышц [39].

1.3 Оценка подготовленности младших школьников к выполнению норм ВФСК ГТО

Проблема подготовленности младших школьников к сдаче норм комплекса ГТО вызывает интерес многих исследователей. Так, оценка подготовленности младших школьников на базе образовательных организаций города Краснодара показывает весьма низкий уровень подготовленности школьников к выполнению норм ВФСК ГТО. Ребятам, способным выполнить данные нормативы хотя бы на бронзовый знак ГТО всего 16,0 %, причем самые низкие показатели на II и III ступени, что соответствует 13,0 и 13,5 %. А на I ступени показатели физической подготовленности самые высокие и составляют 21,6 % от общего количества. Анализ данных результатов показал, что

показатели таких физических качеств, как выносливость, гибкость и силы являются самыми слабыми, а ведь они входят в состав «обязательных». Скоростные способности, которые участники продемонстрировали в беге на 30 и 60 м. и координационные способности, то есть челночный бег 3×10 м. развиты достаточно хорошо. Самые высокие показатели у мальчиков были получены в таких нормативах, как прыжок в длину с места и поднимание туловища лежа на спине на 1 м, что соответствует скоростно-силовым способностям. Девушки показали результаты несколько выше, чем мальчики, в процентном соотношении они составили 27,2%. Низкие результаты у девушек можно считать в беге на длинную дистанцию, то есть такое физическое качество, как выносливость и сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, то есть силу. Гибкость и быстрота определились как недостаточно сформированные. Скоростно-силовые качества, также, как у мальчиков, сформированы достаточно хорошо [14].

По результатам исследования школьников г.Уфы установлены низкие результаты выполнения следующих упражнений: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, метание теннисного мяча в цель, челночный бег 3×10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, что свидетельствует о низком уровне развития гибкости, скоростных, координационных и силовых способностей [15].

Согласно данным Л.А.Березиной и соавторов наиболее сложными являются следующие нормативы ВФСК ГТО: для мальчиков – метание малого мяча, подтягивание из виса на высокой перекладине; для девочек – сгибание и разгибание рук, бег на 1500 м, метание в цель. По количественному показателю готовности к получению знаков отличия ВФСК ГТО на золотой знак из 25 участников выполнили нормативы 6 чел., на серебряный знак – 5 чел., на бронзовый знак – 8 чел., без знака – 6 чел. [17].

При обследовании учащихся, соответствующих II ступени ВФСК ГТО в г. Сургуте выявлено, что по уровню физической подготовленности 36,6%

мальчиков и 35,9% девочек способны выполнить нормативы ГТО, Проблемными как для мальчиков, так и для девочек являются испытания скоростно-силовых и силовых способностей [20].

Низкий уровень физического развития школьников подтверждают данные В.Г. Губа и соавторов, так как в среднем 46% мальчиков и 52 % девочек не в состоянии выполнить зачетные требования программы. Самым трудным испытанием оказался норматив в беге на длинную дистанцию, его смогли выполнить 43,3 % учащихся. При выполнении нормативов, которые характеризуют скоростно-силовую и силовую подготовку, тоже выявлен низкий уровень подготовленности. В целом уровень физической подготовленности учащихся оценивается как «ниже среднего» [27].

Особый интерес для нас представляют результаты выполнения нормативов школьниками г. Красноярска. Г.Н. Казаковой с соавторами проведено исследование обучающихся 11-12 лет. Прыжок в длину с места в среднем выполнили 153 см, челночный бег 8,9 сек, бег 1500 м за 8,64 мин. [22].

1.4 Рекомендации по подготовке учащихся к выполнению контрольных испытаний ВФСК ГТО в школе

Главным условием для достижения хороших результатов в выполнении испытаний ГТО является повышение двигательной активности школьников, а также систематические занятия в школе и дома самостоятельно. Для того, чтобы процесс физической подготовки дал результаты и был более качественным, необходимо объединение всех субъектов образовательного процесса, их гармоничное содействие между собой и организованность [46]. Для успешного выполнения испытаний комплекса ГТО необходимо сформировать основы физической культуры еще в школе, а затем уже во взрослой жизни. В учебной программе по физическому воспитанию включены различные комплексы упражнений на развитие всех физических качеств. Любой специалист в области физической культуры и спорта использует данные

комплексы, которые являются частью программы ВФСК ГТО [45]. Уровень физической подготовленности молодежи в нашей стране, по мнению специалистов, намного ниже, чем был раньше [2]. Это говорит о том, что необходимо разработать более эффективную методику по подготовке к выполнению норм ВФСК ГТО. Необходимо определить формы занятий физическими упражнениями для достижения высоких результатов. Существует необходимость создания условий более тесного взаимодействия дошкольных организаций и начальной школы в решении проблемы реализации форм и методов их физкультурно-спортивной интеграции [3]. Необходимо выявить наиболее целесообразную подготовку. Урок физической культуры, как утверждают многие учителя физкультуры, является самой эффективной формой по подготовке к выполнению норм ГТО [21]. В наше время существуют разнообразные формы деятельности по подготовке к успешному выполнению данных испытаний, но уроки физкультуры признаны самым результативным видом деятельности. Это можно объяснить тем, что данная форма деятельности охватывает всех детей, которые занимаются под руководством учителя физической культуры по научно обоснованной программе. Физическим качествам должно уделяться наибольшее количество времени. Потому что комплекс ГТО включает испытания, которые направлены на оценку основных физических качеств. Немаловажным также является техническая подготовка, которой эксперты рекомендуют отводить, в среднем, 21,4 % учебного времени [4]. Для того, чтобы дети лучше понимали суть упражнения, которое необходимо выполнить, педагог использует теоретический материал, который составляет 11 % от всего времени учебы. Очень важно быть теоритически подготовленным педагогом, так дети лучше поймут и освоят то или иное упражнение, поэтому учебный процесс должен содержать как практическую часть, так и теоретическую. Для успешного выполнения испытаний комплекса ГТО необходимо иметь морально-волевые качества, особенно настойчивость, выдержка, целеустремленность, самообладание. Это еще раз говорит о том, что

данный вид подготовки должен быть включен в учебный процесс в объеме 10-11 % [4].

К.С. Дунаев и А.М. Федосеев разработали методику подготовки детей младшего школьного возраста к выполнению испытаний ВФСК ГТО I ступени и предлагают воспользоваться ей другим педагогам. Методика разработана на 14 часов двигательного режима, длительностью 1 неделю. Ориентирована на двигательную деятельность, реализуемую в течении всего учебного дня, то есть на 5 часов, также в процессе дополнительного образования, что охватывает 7 часов 10 минут и самостоятельной подготовки, на которую отводится 1 час 50 минут от общего времени [8].

Как уже было сказано, главной формой деятельности при подготовке к выполнению испытаний комплекса ГТО, являются упражнения, которые развивают те или иные физические качества. Это показывает, что есть необходимость распределять время правильно, чтобы уделялось достаточное внимание для развития конкретного физического качества. По мнению С.П.Аршинника, наибольшее внимание следует уделять упражнениям, которые помогают развивать такое физическое качество, как выносливость [4]. Многие учителя физической культуры считают, что упражнения, направленные на развитие выносливости, должны составлять 21,7 % от общей физической подготовки. Также они утверждают, что 18 % должны включать упражнения, направленные на развитие силы. Примерно столько же (18 %) составляют задания, которые направлены на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей от всего объема учебного времени по физической культуре. Для развития такого физического качества, как гибкость необходимо уделять 14,9 % времени, а ловкости 13,4 %. Как видим, в зависимости от того или иного физического качества, временные затраты на подготовку к выполнению норм ГТО могут быть различны. Необходимо учитывать это при распределении раздела «Физическая подготовка» [4].

Таким образом, основной формой практических занятий по подготовке к выполнению контрольных испытаний ГТО является урок, основными задачами

которого является развитие физической культуры в том или ином учебном заведении, формирование потребности в занятиях спортом, участие в физкультурно-массовых мероприятиях. Это предполагает модернизацию учебного процесса [42]. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы занимающиеся по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые занимающиеся стремились бы добиться улучшения своих результатов. При проведении урока необходимо соблюдать последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению техники отдельных видов многоборья. Продолжительность и содержание отдельных частей урока в целом варьируются в зависимости от вида, уровня подготовленности занимающихся, задач и условий проведения занятий. При подборе упражнений, определении дозировки и интенсивности нагрузки каждой части урока необходимо учитывать уровень физической подготовленности, общую физическую нагрузку и индивидуальные особенности занимающихся. Для обеспечения высокой эмоциональности на уроке рекомендуется пользоваться разнообразными методами и приемами. При проведении урока по подготовке школьников к ГТО следует руководствоваться правилами, касательно отдельных видов спорта. Для достижения хороших результатов в беге следует уделять большое внимание развитию основных двигательных качеств бегуна – скорости, общей и специальной выносливости. При этом следует иметь в виду, что повышение уровня одного из этих качеств, влечет за собой развитие и других качеств. Однако наибольший эффект достигается в том случае, если на уроке ставится конкретная задача в развитии определенного качества. Опыт работы тренеров и материалы научных исследований подтверждают, что высокие результаты в беге могут быть достигнуты, если организм спортсмена (функциональные

возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем) последовательно и систематически готовить к выполнению работы на выносливость и на скорость [10]. Таким образом, определяются два направления в беговой подготовке: развитие скоростных качеств (использование упражнений, направленных на развитие быстроты бега) и развитие общей выносливости (использование на уроке упражнений, способствующих значительному повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем). В дальнейшем за счет совершенствования техники бега, постепенного увеличения объема скоростных упражнений, повышения интенсивности и продолжительности бега развивается и специальная выносливость. Прыжковые упражнения как подготовительного, так и основного характера, а также метания в специальных и основных упражнениях включаются после прохождения цикла обучения (в 4 – 5 занятиях) с использованием различных предметов и естественных условий. Прыжки и метания проводятся на уроке сериями с многократным повторением упражнения (от 5 – 6 до 20 – 30 раз). Эти упражнения при небольшой нагрузке составляют материал подготовительной части урока, а при значительных нагрузках включаются в основную часть. Упражнения по прыжкам и метаниям предшествуют в уроках упражнениям на выносливость. Упражнения на силу (подтягивание, отжимание) применяются на уроках по любому виду многоборья в самых различных частях урока. Проведенные за последние годы исследования различных методов развития силы убедительно подтвердили ценность статических упражнений. В то же время силовые статические нагрузки должны быть строго дозированы как по величине отягощений, так и по темпу упражнений. Упражнения на выносливость также должны выполняться в строгом соответствии с возрастными, половыми и индивидуальными особенностями спортсменов. Основным требованием при подборе упражнений для развития силы и выносливости должно быть постоянное чередование работы различных мышечных групп и характера их напряжения. При занятиях с девушками и женщинами общая нагрузка, и

особенно силовые упражнения для рук и плечевого пояса, должна быть уменьшена по сравнению с нагрузкой у мужчин [10].

М.И. Хамитов считает, что наиболее эффективным методом в подготовке к комплексу ГТО является круговой метод тренировки [5]. Он разделил физическую подготовку на 3 сессии. Первая из них называется осенняя и включает в себя 3 вида испытания (бег 60 м, прыжок в длину с места, бег 2 км); зимняя сессия охватывает 2 вида испытаний (подтягивание на высокой перекладине, бег на лыжах 3 км); весенняя сессия включает 3 вида испытаний (наклон вперед из положения стоя, метание мяча, поднимание туловища из положения лежа) [44].

Игра – как средство развития двигательных качеств

На начальном этапе физической подготовки необходимо иметь разнофакторный подход, для этого используется многоборная подготовка, что составляет основу разносторонней подготовки. Для младших школьников лучшим средством для этого будут подвижные игры и задания с элементами игр. Зорина С.Д. считает, что игра для ребенка является средством познания мира, а также способствует подготовке к самостоятельной жизни [19]. Особенно данный вид деятельности используется на начальном этапе подготовки в спринте. Младшим школьникам необходимо эмоциональное восприятие каждого упражнения, так как у них еще не сформировано осознанное отношение к выполнению того или иного упражнения и необходимого уровня терпения. В этом помогут игры и упражнения с элементами игр, которые дают необходимую нагрузку на детский организм.

Для того, чтобы улучшить скоростные способности, то есть спринтерские качества, можно использовать различные игры, подойдут игры на внимание, что пригодится при выполнении низкого старта и игры для развития мышц ног, которые принимают непосредственное участие в спринте. Также можно использовать эстафетные задания, включающие выполнение прыжков и многоскоков. Однако, при проведении эстафет необходимо учитывать объем выполняемой нагрузки каждого ученика, например, если команда в эстафете

состоит из 5 человек, объем интенсивности будет намного выше, чем у команды из 10 человек. При таком виде деятельности, как эстафета, необходимо также учитывать дистанции [29].

Существуют различные средства и методы для того, чтобы решать задачи воспитательной работы со школьниками начальных классов. Игра является самым распространенным и результативным средством, именно в этом возрасте игра еще имеет достаточно большое значение по сравнению с другими видами деятельности [6]. Игра всегда была важной частью жизни человека, которая применялась для воспитания и физического развития. Она помогает удовлетворить потребность людей в отдыхе, познании, развлечении, а также в развитии физических и духовных сил. По мнению манаха Елифания Славинецкого, который жил еще в XVII в., игры способны развивать одновременно и тело и ум. Он утверждал, что благодаря игре ребенок развивает все необходимые ему навыки (хватка, сила, смекалка, находчивость) и личностные качества (взаимопомощь, почтительность друг к другу, чувство дружбы). Многие педагоги уделяли большое внимание в своей профессиональной деятельности подвижным играм [18]. Также и П.Ф.Лесгафт считал, что игры должны стать неотъемлемой частью учебного процесса. Он утверждал, что игры способны развить в детях чувство самостоятельности, которая основана на инициативе ребенка в определенных игровых ситуациях. Благодаря этому в детях воспитывается решительный характер, целеустремленность, стойкость духа, упорство и выдержка [11].

К тому же, по мнению Зориной С.Д., Ишановой О.В. и Егорычевой Е.В., главным физическим качеством для подготовки к успешному выполнению норм ГТО является выносливость. Потому что анализируя обязательные тесты, которые необходимо выполнить детям для получения бронзового, серебряного или золотого знака, можно заметить, что один тест из четырех направлен на оценку общей выносливости, это бег 1 км или 2 км. Также такие нормативы, как подтягивания из виса на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу и рывок гири, по мнению Зориной С.Д., Ишановой О.В. и Егорычевой

Е.В., направлены на выявление силовой выносливости, хотя разработчики данного комплекса отнесли эти тесты к определению силовых способностей. Это говорит о том, что половина тестов, входящих в состав обязательных для выполнения нормативов комплекса ГТО, требуют от участников высокого уровня развития общей и силовой выносливости [26]. А подвижные игры отлично развивают данное физическое качество, в которых необходимо длительное время преодолевать какие-то дистанции.

В связи с тем, что игра является важной частью учебного процесса по физической подготовке, необходимо найти необычные, популярные и эффективные для гармоничного развития ребенка игры, которые развивают все физические качества школьника. Комплекс ГТО был создан для того чтобы способствовать развитию физических качеств детей, а значит повысить уровень их физической подготовленности. Педагогу необходимо планировать игровую деятельность с детьми в учебном процессе с учетом их возраста и разделять школьный возраст как минимум на 3 этапа: начальный, основной и средний.

1. В возрасте от 6 до 8 лет, что соответствует I ступени комплекса ГТО, как отмечают специалисты, происходит усиленное развитие организма. Это касается нервной системы, которая включает в себя центральную и вегетативную группы, костной и мышечной системы, а также деятельности всех внутренних органов. Эти особенности нельзя не учитывать при планировании учебного процесса.

2. II ступень охватывает возраст от 9 до 10 лет. В данном возрасте организм ребенка отличается от организма детей 6-8 лет своей устойчивостью и постоянством. В этом возрасте можно использовать игры, которые проводились для детей 6-8 лет, однако необходимо включить в них более разнообразные движения, затрудненные препятствия, также можно проводить игры более продолжительными по времени, чем в 6-8 лет.

3. Для возраста III ступени, в которую входят школьники 12-13 лет, характерно стремительное развитие физических качеств. В данном возрасте целесообразно заниматься разнообразными видами спорта.

4. В возрасте 13-15 лет, соответственно IV ступени распространено предметно-образное мышление. Ребята в этом возрасте склонны к театрализации, они хотят копировать в своих движениях то, что видят или слышат у других. Ведь в этом возрасте подростки быстро схватывают правила поведения в обществе.

5. В период ранней юности, то есть в 16-18 лет (V ступень) у подростков достигается физическая зрелость. Они уже имеют достаточный уровень физического развития. У юношей наблюдается интенсивный рост мышечной массы, в отличие от девушек. Это объясняется тем, что у них завершается половое созревание. Игры для данного возраста можно разделить на две главные группы:

1) игры, направленные на развитие физических качеств, двигательных умений и навыков;

2) игры, которым свойственно оказывать комплексное воздействие на личность подростка, что приводит к становлению личности и успешному функционированию в обществе. Специалисты рекомендуют следующие игры для развития основных физических качеств детей и подготовке к успешному выполнению норм ГТО:

Таблица 1 - Игры для развития основных физических качеств

№	Физическое качество	Название игры
1	Скорость	«Вызов номеров», «Эстафета с предметами», «Мороз», «Салки», «Гонка с выбыванием», «Бегуны», «День и ночь», «Белые медведи», «Погоня», «Бег за флажками», «Перебежка с выручкой», «Наступление», «Вызов», «Веселый поезд», «Колесо», «Быстро по местам», «Игра в лягушек», «Самый быстрый».

№	Физическое качество	Название игры
2	Сила	<p>«Кто дальше», «Кто быстрее передаст», «Скамейка над головой», «Перетягивание», «Кто сильнее», «Бег на руках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию» и др. «Удочка», «Веревочка под ногами», «Зайцы в огороде», «Прыжки по полоскам», «Эстафета с прыжками в длину», Петушиный бой», «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Тяни в круг», «Пятнадцать передач». «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», Эстафеты с прыжками в длину и высоту, «Парашютисты», «Не оступись», "Кенгуру", «Тяни в круг», «Бой петухов», «Выталкивание из круга», «перетягивание в парах», «перетягивание каната», «Эстафета с набивными мячами». «Гонки на руках», «Носильщики», «Эстафета на санках», «Парашютисты», «Бег по кочкам», «Пингвины с мячом», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», «Загони шайбу». «Перетягивание каната», «Кто сильнее», «Кто сильнее», «Лесенка» и т.п. «Тачка», «Вытолкни из круга», «Переправа», «Борьба в цепи», «Борьба всадников», «Эстафета силачей», «Зайцы и моржи».</p>

Продолжение таблицы 1

№	Физическое качество	Название игры
3	Гибкость	<p>Эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком», «Бег пингвинов», «Вышибалы», «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком», «Передал, – садись», «Борьба за мяч», «Сиамские близнецы», «Пирамида», «Коньки-горбунки», «Охотники», «Палку за спину», «Гонка мячей», «Туннель из обручей».</p>
4	Координация	<p>«Пятнашки», «К своим флажкам», «Октябрята», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Конники-спортсмены». «Кошки и мышки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Космонавты» и др. Эстафеты с бегом: «Слалом», «Челночный бег» (встречная эстафета), «Переправа в обручах». Эстафеты с прыжками: «Кузнечики», «Кенгуру», «Эстафета с прыжками в длину», «Эстафета со скакалкой». Эстафета с большими мячами: «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Быстро и точно», «Попади в обруч». Эстафета с малыми мячами: «Метко в цель», «Снайперы», «Порази крайнюю цель», «Пятнашки в парах», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», «Сороконожка», «Эстафета с лазаньем и перелезанием». Подвижные игры на лыжах: «Лыжники на месте», «Гонки на лыжах в парах», «Сороконожка на лыжах», «Паровозик»,</p>

Окончание таблицы 1.

№	Физическое качество	Название игры
		«Эстафета по кругу радиусом 10-20 м», «Эстафета с бегом спиной вперед», «Эстафета по беговой дорожке на один круг», «Воробьи и вороны», «Парная чехарда», «Сороконожка», «С кочки на кочку».
5	Выносливость	«Перехват мяча», «Тигробол», «Вышибалы», «Регби», «Футбол на спине», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы», «Круговые эстафеты», «Пингвины», «Казаки разбой-ники», «Сумей догнать», «Драконы», «Собачки», «Салки-прятки». В зимнее время «Гонка на выбывание», «Парные гонки», «Веселые лыжники», «Кто быстрее», «Сумей догнать», «Быстрый лыжник», «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Круговорот», «Бег командами», «Гонка с выбыванием». Игры, связанные с передвижением на лыжах «Завладей палкой», «Кто дальше», «Лыжники на места», «На горку и с горки», «Эстафета без палок», «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Круговорот», «Кто точнее?», «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Круговорот», «Бесконечный эстафетный бег», Эстафеты с прыжками через скакалку, эстафета на четвереньках, скачки на мячах. «Колесо». «Гонка с выбыванием», «Круг за кругом», «Сумей догнать», «Бесконечный эстафетный бег», «Смена лидеров», «Эстафета-преследование». «Трудная дорога», «Все по местам», «На одной лыже», «Идите за мной», «Воротца».

Так, игровая и соревновательная деятельность является естественной потребностью ребенка и может удовлетворить разнообразные запросы и требования общества, а также детей и молодежи. А главное такая деятельность будет главным мотиватором в подготовке к выполнению испытаний ГТО и формировании личности ребенка [11]. По мнению Т.В.Вотяковой, если использовать русскую лапту на уроках физической культуры, то уровень развития физических качеств заметно возрастает. Это дает превосходство игровой деятельности над традиционным уроком физической культуры. Также она рекомендует использовать эту методику для подготовки детей к успешному выполнению норм ГТО [18].

Подготовка детей школьного возраста к выполнению норм ГТО во внеурочной деятельности

Внеурочная деятельность включает в себя разнообразные занятия в физкультурно-спортивных клубах и секциях, которые проводят свою деятельность на базе школы. Это также предполагает занятие под руководством дипломированного специалиста в нужной области [31].

Секция ОФК является перспективной, организованной и популярной формой физкультурно-спортивной деятельности, которая также способствует решению задач ВФСК ГТО по оздоровлению людей, привлечению населения к здоровому образу жизни и систематическим занятиям спортом [31].

Самостоятельная подготовка младших школьников к выполнению контрольных испытаний ВФСК ГТО

Как уже было сказано, самое результативное средство по подготовке школьников к выполнению испытаний ВФСК ГТО является урок физической культуры [34]. Однако, три или два урока физической культуры недостаточно для того, чтобы полноценно подготовить учащихся к успешному выполнению тестов. По этой причине школьникам необходимо заниматься дома самостоятельно. Только так можно добиться желаемого результата. Необходимо продумать систему домашних занятий, которые должны быть направлены на развитие всех физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации и скорости.

[34]. На дом следует давать такие задания, которые можно без особого труда проверить на уроке. В домашних заданиях нуждаются не все учащиеся, а определенная группа класса, поэтому целесообразно этим учащимся завести дневник самоконтроля (обычная тетрадь), где они будут отмечать и записывать задания и результаты развития физических качеств. Контроль со стороны учителя достаточен один раз в две недели [34].

К способам самостоятельной подготовки В.В. Куцаев рекомендует отнести оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней гигиенической гимнастики (зарядки), физкультминутки [35]. В самостоятельных занятиях родителя, другие взрослые люди, старшие братья и сестры должны оказывать помощь школьникам 1 и 2 классов, особенно в первое время или при освоении новых упражнений. При этом надо всегда помнить, что перед самостоятельным выполнением любых физических упражнений следует хорошо размяться. Разминочные упражнения обязательно включают в каждую тренировку. Физическая нагрузка повышается постепенно от занятия к занятию. Проводить занятия лучше всего на свежем воздухе. Родители должны регулярно советоваться со школьным учителем физической культуры. Он обязан помочь в выполнении необходимых упражнений и исправлении ошибок в осуществлении различных движений. В самостоятельных занятиях при обучении спринтерскому бегу необходимо уделять внимание правильной работе рук, свободному прямолинейному бегу на носках с достаточно высоким подниманием бедра и параллельной постановкой стоп. Для развития быстроты можно использовать упражнения, указанные ранее. Их следует выполнять, продвигаясь на 10-20 м, и повторять по 2-5 раз после полного восстановления: имитация движений руками (10-30 с) во время бега на месте в медленном и быстром темпе; то же в сочетании с бегом на месте с высоким подниманием бедра (5-15 с); бег на месте в медленном темпе (5-15 с); бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с коротким, средним и длинным шагом; бег с изменением частоты шагов, по линии и с ускорением; семенящий бег; равномерный бег с последующим ускорением; выбегание после падения из основной стойки; выбегание из различных исходных

положений; высокий старт с последующим ускорением. При сдаче беговых норм на короткие дистанции большое значение имеет правильное и быстрое выбегание с высокого старта, поэтому в самостоятельных занятиях стоит уделять ему повышенное внимание. В самостоятельных занятиях необходимо уделять внимание и продолжительному бегу, развивающему выносливость [35].

Самыми низкими по уровню подготовленности у мальчиков можно считать такие физические качества, как выносливость, сила и гибкость; у девочек только выносливость [37]. В последнем большое значение имеет экономичная техника бега, управление скоростью, правильное распределение сил по дистанции и постановка дыхания. Этому могут способствовать такие упражнения: имитация движений руками в положении стоя в течение 1-2 мин; имитация движений руками с одновременным попеременным сгибанием ног в коленном суставе в течение 1-2 мин; толчком обеих ног легкие подпрыгивания на месте с имитацией движений руками; ходьба в темпе выше среднего в течение 5-15 мин; чередование ходьбы в быстром темпе (10 с) с медленной ходьбой в течение 15-20 с, выполняя упражнение 3-5 мин; взбегание вверх по лестничным пролетам, наступая на каждую ступеньку (следить за активной работой рук); чередование бега с ходьбой (50 м-бег, 100 м-ходьба) в течение 1-4 мин; бег в равномерном темпе в течение 1 мин, с постепенным добавлением на следующих занятиях по 30 с (до 4 мин и более); бег с равномерной скоростью 500-1500 м. [35]. Почетное место занимает подготовка к сдаче норм по прыжкам. Хорошо развивают скоростно-силовые качества у детей разнообразные прыжки. Необходимо в занятиях уделять внимание правильному сочетанию в прыжках движений рук и ног, нестопорящей и быстрой постановке ног на грунт. Примерные прыжковые упражнения для школьников 1 и 2 классов могут быть такими: прыжки – на обеих ногах на месте (10-16 раз), на обеих ногах на месте (8-10 раз), на одной ноге на месте с чередованием ног через 3-4 прыжка (6-12 раз), вверх в сторону с мягким приземлением (6-10 раз), на обеих ногах с продвижением вперед (10-15 м), на обеих ногах вперед-назад через линии, начерченные на расстоянии 50-60 см одна от другой (10-15 раз); на обеих ногах

с продвижением назад (10-15 раз); в шаге по разметкам (6-8 раз); спрыгивание с высоты 30-60 см (3-8 раз); запрыгивание на высокий предмет на 30-60 см (30-8 раз) и т.д. [35].

Врублевский Г.В. и Ярцева Н.В. разработали комплекс для самостоятельной подготовки детей и подростков к выполнению испытаний ВФСК ГТО [36]. Данный комплекс направлен на развитие физических качеств. Он не предполагает задействование большого количества инвентаря. Также он прост и доступен для всех возрастов. Первый комплекс охватывает упражнения на развитие гибкости для успешного выполнения теста «Наклон с гимнастической скамейки», для которого необходимо иметь достаточный уровень растяжки задней поверхности ног. Огромное значение при этом имеет уровень растяжки подколенной связки. Разработанный комплекс можно выполнять одному или в паре. Также можно использовать дополнительные предметы и инвентарь, если такая возможность есть. Данный комплекс можно разделить на 3 вида упражнений: на середине, у шведской стенки и у гимнастической скамейки. Упражнения на середине лучше выполнять под музыку, так как это будет способствовать поддержанию нужного темпа [36].

2 Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось в несколько этапов. На начальном этапе был выполнен анализ литературных источников по теме исследования, который позволил глубоко изучить предпосылки и историю создания комплекса ГТО, его цель и структуру, определить виды подготовки школьников к сдаче норм ГТО, особенности ведения урока физической культуры при подготовке, внеурочной и самостоятельной деятельности. В результате была доказана актуальность работы, определена цель и задачи исследования.

На втором этапе (май 2019 года) проведен констатирующий педагогический эксперимент, в ходе которого определен уровень физической подготовленности младших школьников. Для этого выполнялось исследование на базе Первоманской школы Манского района Красноярского края, в котором приняли участие всего 52 учащихся, из них 22 мальчиков и 30 девочек с 8 до 14 лет. К выполнению контрольных испытаний ВФСК ГТО допускались все учащиеся, предварительно прошедшие медицинский осмотр. В педагогическом эксперименте приняли участие ученики 3 класса в количестве 20 человек, 10 девочек и 10 мальчиков. Выбор данного возраста обусловлен объективностью оценки результатов, так как они относятся к единой, а именно ко второй ступени комплекса ГТО.

В дальнейшем для подготовки школьников к выполнению норм комплекса ГТО применялся спортивно-игровой метод, при котором на каждом уроке уделяли 10-15 минут на развитие какого-то конкретного физического качества посредством игры. Спортивно-игровой метод включал в себя такие средства, как подвижные игры, народные и ролевые игры, линейные и круговые эстафеты. Особое место занимали линейные эстафеты с различными заданиями, в частности с преодолением препятствий и с мячом. Учащиеся всегда с интересом выполняют данный вид упражнений, который направлен на развитие быстроты и ловкости. Также для развития быстроты применяли челночный бег, игры

«День и ночь», «Вызов номеров», «Светофор». Также младшим школьникам очень нравятся ролевые игры, которые требуют внимания, выдержки, сообразительности, проявления чувства коллективизма, умения ориентироваться в пространстве, слаженности действий, развивают такое физическое качество, как ловкость. Мы применяли игры «Гуси-лебеди», «Мороз-красный нос», «Белые медведи». Последняя игра является самой любимой для школьников, принимавших участие в исследовании. Для развития силы применяли «Перетягивание в парах» и перетягивание каната. Круговая эстафета и игра «Белые медведи» способствуют развитию выносливости, а эстафеты «Передача мяча змейкой», «Эстафета с гимнастической палкой», «Путаница» – гибкости и координации. Перечисленные игры и упражнения применялись на уроках физической культуры три раза в неделю, а в декабре 2020 года тот же контингент снова выполнял контрольные нормативы ВФСК ГТО.

На третьем этапе (декабрь 2019 года) проведена повторная оценка уровня физической подготовленности младших школьников и их готовности к сдаче контрольных испытаний ВФСК ГТО. В исследовании приняли участие ученики 4 класса в количестве 20 человек: 10 девочек и 10 мальчиков. Решение об определении данного времени выполнения комплекса ГТО было за Комитетом по физической культуре и спорту в Манском районе, которые и организовали данное мероприятие.

Далее была проведена статистическая обработка полученных результатов и сделаны соответствующие выводы.

2.2 Методы исследования

Решение поставленных в начале исследования задач, осуществлялось следующими методами:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогический эксперимент,
- методы математической статистики.

Анализ литературы позволил разложить материал по данной теме на составные элементы и отнести его к определенному разделу данной работы. В ходе анализа литературы была установлена актуальность, определены цель, задачи и методы работы.

Педагогический эксперимент необходим для оценки готовности к выполнению норм комплекса ГТО младшими школьниками. Он предусматривал проведение контрольных измерений по нескольким видам многоборья: бег на дистанцию 30 метров (секунд), бег на 1 км (мин., сек.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу для мальчиков (количество раз), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине для девочек (количество раз), наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу (от уровня скамьи – см), челночный бег 3*10 метров (секунд), прыжок в длину с места толчком двумя ногами (сантиметров), поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту), метание мяча на дальность 150 грамм (метров).

Бег на 30 м выполнялся с высокого старта, одновременно стартовали по 2 - 4 человека. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера; участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому; старт участника раньше команды стартера "Марш!" или выстрела.

Бег на выносливость (1000 м) проводился по беговой дорожке стадиона из положения высокого старта. Испытание выполнялось в соответствии с правилами: Группа участников выстраивалась за 3 метра до стартовой линии. По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды "Марш!" они начинают движение. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1 с. Количество участников в одном забеге на дистанцию 1000 - 2000 м составляет 15 человек, 3000 м - 20 человек.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполнялось из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти

разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывалось количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания. Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги"; отсутствие фиксации на 1 с исходного положения; разновременное разгибание рук.

Подтягивание на низкой перекладине выполнялось из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I - IX ступеней - 90 см. Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 с исходное положение, продолжает выполнение испытания. При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи. Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается: подтягивание рывками или с прогибом туловища; подбородок ниже грифа перекладины; отсутствие фиксации на 1 с исходного положения.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполнялся из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в

коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже - знаком +. Ошибки при выполнении испытания, при которых выполнение не засчитывается: сгибание ног в коленях; фиксация результата пальцами одной руки; отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

Челночный бег проводился на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш". Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет ее касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии "Финиш". Тестируемые стартуют по два человека. Результат фиксируется до 0,1 с. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: выполнение испытания раньше команды стартера "Марш!" или выстрела (фальстарт); во время бега участник помешал рядом бегущему; участник не коснулся одной из линий разметки рукой.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполнялся в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой

от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполнялось из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Метание выполнялось с места или прямого разбега способом "из-за спины через плечо". На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 мин. После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду - сигнал "Есть!" и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал "Нет!" и поднимает красный флаг. Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.

Метод математической статистики дает возможность оценить достоверность, надежность и точность сделанных выводов. Для этого посчитали среднее арифметическое результатов каждого контрольного испытания отдельно мальчиков и девочек, а также стандартное отклонение. Поскольку в данном случае сравнивались результаты измерений, выполненных в разное время для одних и тех же объектов, то применение обычно используемых статистических критериев было бы некорректным. Поэтому использовали непараметрический критерий Фридмана для связанных выборок. Для сравнения того, как изменялись доли школьников, выполнивших нормы ГТО по определённому упражнению на тот или иной знак, применялся критерий точной вероятности Фишера [38].

3. Выполнение контрольных испытаний комплекса ГТО младшими школьниками средней школы поселка Первоманск

3.1 Уровень физической подготовленности младших школьников Первоманской средней школы

Уровень физической подготовленности школьников определяли по таблицам, предложенным для общероссийской системы мониторинга [13]. Авторы этой методики В.Ю. Давыдова и А.И. Шамардина утверждают, что уровень физического развития учащихся можно оценить с помощью тестов, которые они предлагают использовать. Однако, результаты отдельных тестов не могут объективно отразить уровень готовности детей к физкультурно-спортивной деятельности. В связи с этим, необходимо применять комплексный, разносторонний показатель, который будет характеризовать уровень готовности школьников к физкультурной или спортивной деятельности а также их гармоничное развитие. отмечают, В качестве такого показателя мы использовали предложенную ими структуру оценки физической подготовленности [Табл.2]. Итоговая оценка тестирования осуществлялась по каждому тесту в пятибальной системе (5, 4, 3, 2, 1), процентном соотношении (100 % и выше, 85–99 %, 70–84 %, 51–69 %, 50 % и ниже) и качественной («высокий», «выше среднего», «средний», «ниже среднего», «низкий») [47].

Таблица 2 - Структура оценочной шкалы физической подготовленности

Возраст, лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100 %	85–99 %	70–84 %	51–69 %	50 % и ниже
	5 баллов	4 баллов	3 балла	2 балла	1 балл

Все школьники выполняли следующие контрольные испытания: бег на 30 м, бег на 1000 м, наклон вперед из положения стоя прямыми ногами, челночный бег 3*10 м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание

туловища из положения лежа, метание мяча весом 150 грамм. Кроме этого в программу испытаний для мальчиков входило сгибание и разгибание рук в упоре лежа, а для девочек – подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Полученные результаты приведены в табл. 3.

Таблица 3 - Оценка физической подготовленности младших школьников (первое измерение – май 2019)

Вид испытания	Девочки	Мальчики
<i>Скорость</i>		
бег на 30 м, с	5,9±0,31	5,64±0,23
челночный бег 3*10 м, с	9,35±0,63	9,53±0,47
<i>Выносливость</i>		
бег на 1000 м, м.с	5,4±2.05	4,44±1.34
<i>Сила</i>		
сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	–	17,2±1,8
подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, раз	31,2±2,3	–
поднимание туловища из положения лежа, раз	40,1±5,5	45,2±3,2
<i>Скоростно-силовые качества</i>		
прыжок в длину с места, см	150,6±34,1	143±65,0
<i>Гибкость</i>		
наклон вперед с прямыми ногами, см	8,5±0,9	7,4±1,3
<i>Ловкость</i>		
метание мяча весом 150 грамм, м	20,1±8,0	28± 10,1

Оценка такого физического качества, как скорость показала, что почти все девочки имеют средний уровень физической подготовленности, а результаты мальчиков соответствуют показателю выше среднего. При оценке выносливости мы увидели, что уровень подготовки среди мальчиков и девочек выше среднего. В испытании «Прыжок в длину с места» мальчики показали средний уровень, а девочки-выше среднего [32].

Повторные двигательные тесты, проводимые в декабре 2019 года позволили установить статистически значимое снижение выносливости у мальчиков и силы у девочек (в испытании подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), а также улучшение результатов челночного бега у мальчиков (табл. 4). Также у мальчиков отмечался прирост силовых, скоростно-силовых способностей и гибкости, а у девочек – гибкости, но из-за небольшого объема выборки данные изменения не доказаны статистически.

Таблица 4 - Оценка физической подготовленности младших школьников (второе измерение – декабрь 2019)

Вид испытания	Девочки	Мальчики
<i>Скорость</i>		
бег на 30 м, с	5,79 ± 0,3	5,49 ± 0,33
челночный бег 3*10 м, с	9,28 ± 0,37	8,96 ± 0,49*
<i>Выносливость</i>		
бег на 1000 м, м.с	5,49 ± 0,55	5,31 ± 1,39*
<i>Сила</i>		
сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	–	19 ± 5,9
подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, раз	28,2 ± 7,3*	–
поднимание туловища из положения лежа, раз	39,9 ± 7,2	46,7 ± 8,3
<i>Скоростно-силовые качества</i>		
прыжок в длину с места, см	146,2 ± 14,8	157,6 ± 17
<i>Гибкость</i>		
наклон вперед с прямыми ногами, см	8,4 ± 4,1	8,1 ± 3,8
<i>Ловкость</i>		
метание мяча весом 150 грамм, м	18,8 ± 1,5	26,7 ± 3,6

Примечание: * – разница между первым и вторым измерением статистически значима (P≤0,05)

Сопоставление результатов исследования с литературными данными свидетельствует о лучшей физической подготовленности младших школьников

Первоманской школы, чем у сверстников из г. Москвы и г. Уфы. Однако при сравнении с школьниками г. Красноярска исследуемые нами имели более низкие результаты в испытаниях челночный бег и прыжок в длину с места.

3.2 Результаты выполнения младшими школьниками контрольных испытаний комплекса ГТО

Для оценки скоростных способностей в комплексе ГТО необходимо выполнить бег на короткую дистанцию, присутствует 2 варианта выполнения: бег на 30 метров и бег на 60 метров. Всеми участниками был сделан выбор в пользу такого теста, как бег на 30 метров, с которым справились все участники, при этом у девочек 20 % – на золотой знак, 70 % – на серебряный знак и 10 % – на бронзовый знак. У мальчиков результат оказался немного выше: 20 % – на золотой знак, а остальные 80 % – на серебряный знак [32] (рис.2).

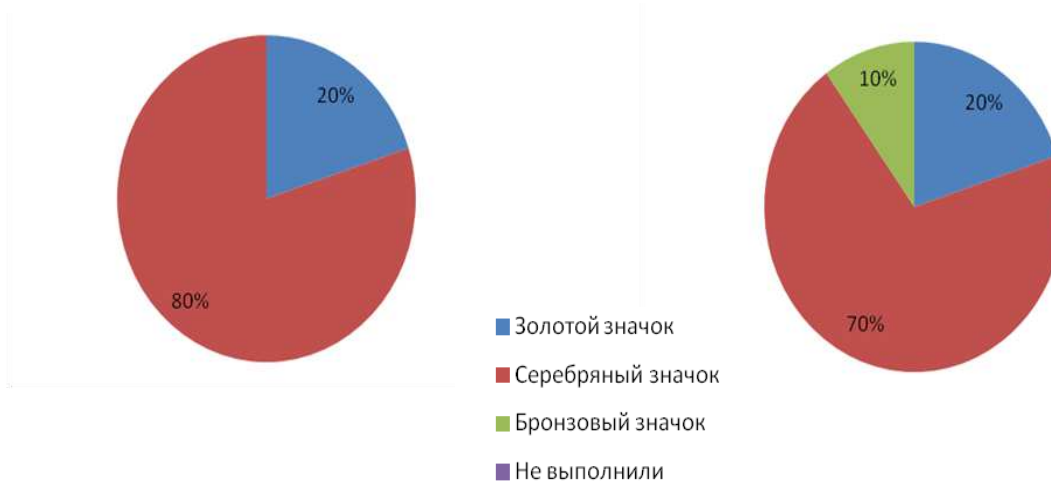


Рис. 2 Результаты выполнения контрольного испытания «бег на 30 метров»

Для того, чтобы оценить силовые способности испытуемых, было предложено три испытания: подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, а у девочек – подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Все мальчики выбрали такой норматив, как сгибание и разгибание рук в упоре лежа, и 90 % из них справились с испытанием: 30 % – на золотой знак, 40 % – на серебряный и 20 % – на бронзовый. Все девочки сделали выбор в пользу подтягивания из виса лежа на низкой перекладине и показали результат, соответствующий золотому знаку отличия [32] (рис.3).

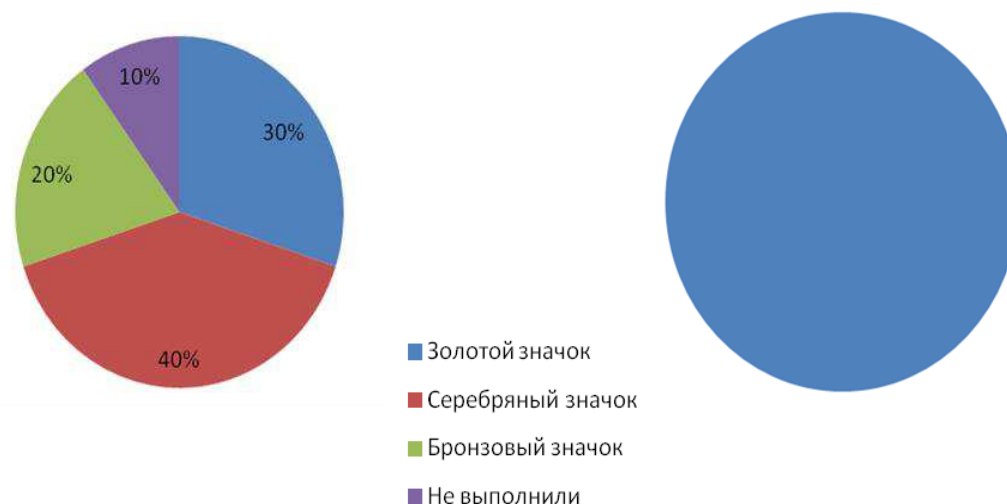


Рис. 3 Результаты выполнения контрольного испытания «сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мальчики) и подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)»

В поднимании туловища из положения лежа участники показали неплохие результаты: 70 % девочек и мальчиков – золотой, 30 % – серебряный знак (рис. 4).

Бег на длинную дистанцию, а именно 1000 м. 40 % девочек и 80 % мальчиков выполнили на золотой знак ГТО, по 50 и 20 % (соответственно) – серебряного и 10 % девочек – бронзового [32] (рис. 5).

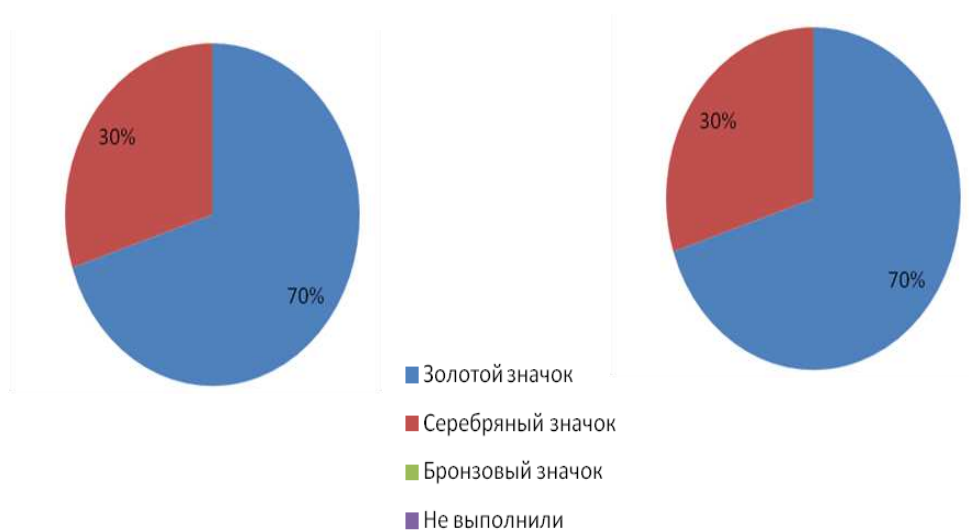


Рис. 4 Результаты выполнения контрольного испытания «поднимание туловища из положения лежа»

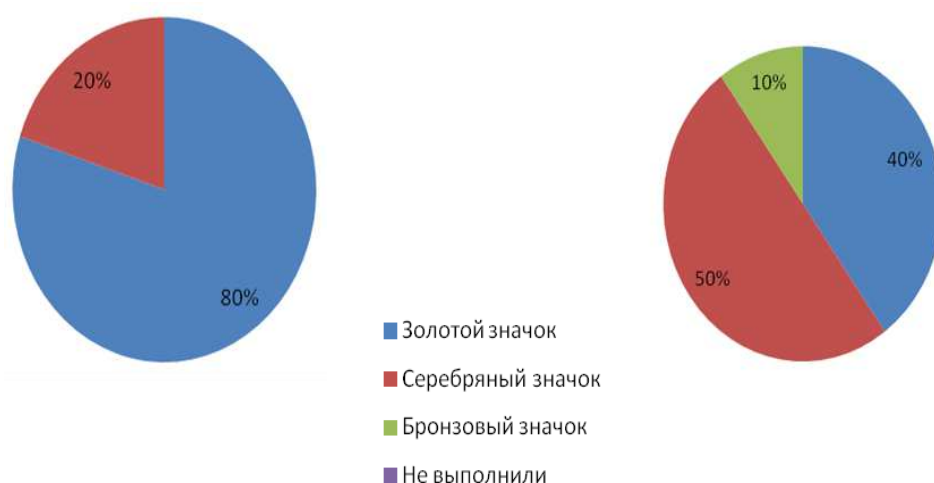


Рис. 5 Результаты выполнения контрольного испытания «бег на 1000 метров»

Для того, чтобы оценить скоростно-силовые способности учащимся было предложено выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с которым девочки справились лучше, чем мальчики: половина из девочек выполнили норматив на золотой знак, а вторая половина – на серебряный. Мальчики показали результаты были несколько ниже: 20 % выполнили на

золотой знак отличия, 40 % – на серебряный знак, 20 % – на бронзовый и 20 % – неудовлетворительно [32] (рис. 6).

Для оценки гибкости использовали такой тест, как наклон вперед стоя. В данном тесте 20 % девочек выполнили на золотой знак, 80 % – на серебряный знак отличия. 50 % мальчиков выполнили на золотой знак, 20 % – на серебряный знак, а остальные – на бронзовый знак ГТО [32] (рис. 7).

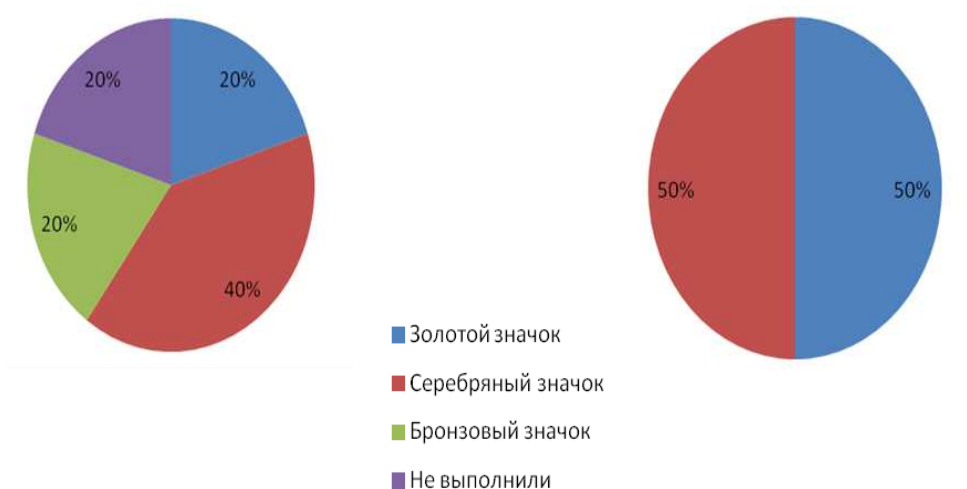


Рис. 6 Результаты выполнения контрольного испытания «прыжок в длину с места толчком двумя ногами»

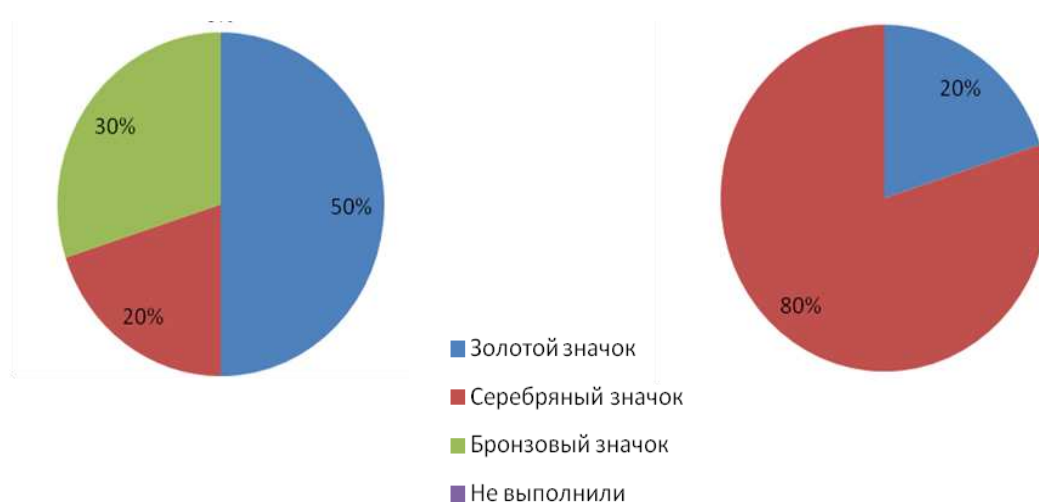


Рис. 7 Результаты выполнения контрольного испытания «наклон вперед»

Выполнение челночного бега на какой-либо знак ГТО вызвало затруднение : 20 % девочек и 40 % мальчиков не справились с этим. Золотому знаку соответствовали результаты 10 % девочек, серебряному – 50 % девочек и мальчиков, бронзовому – 20 % девочек и 10 % мальчиков [32] (рис. 8).

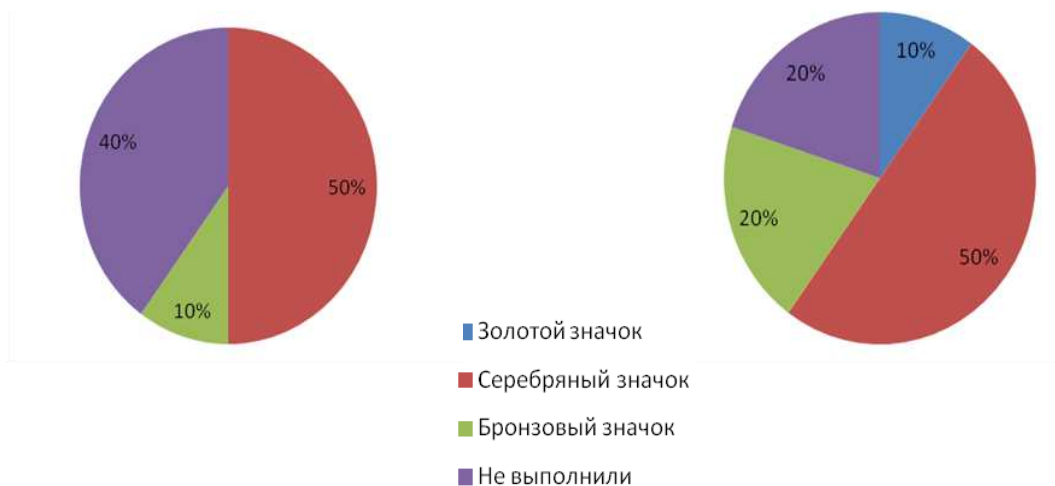


Рис. 8 Результаты выполнения контрольного испытания «челночный бег»

Метание мяча весом 150 грамм на золотой знак выполнили 80 % девочек и 70 % мальчиков, на серебряный – 20 % и 30 % соответственно (рис. 9).

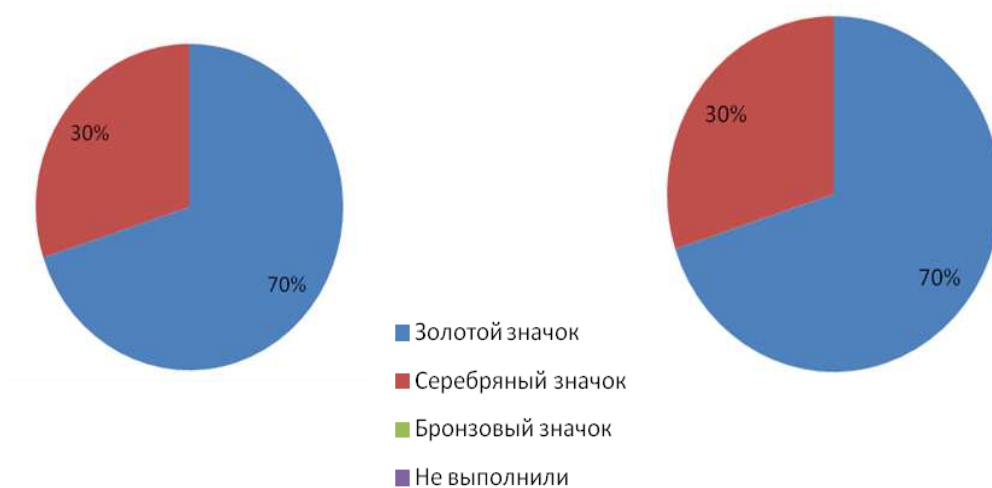


Рис. 9 Результаты выполнения контрольного испытания «метание мяча весом 150 грамм»

Таким образом, выявлено, что почти все девочки и 80% мальчиков, учащихся третьего класса Первоманской школы выполнили нормы комплекса ГТО, при этом серебряный знак получили 90% девочек и 60% мальчиков, бронзовый 10% девочек и 20% мальчиков [32] (рис. 10).

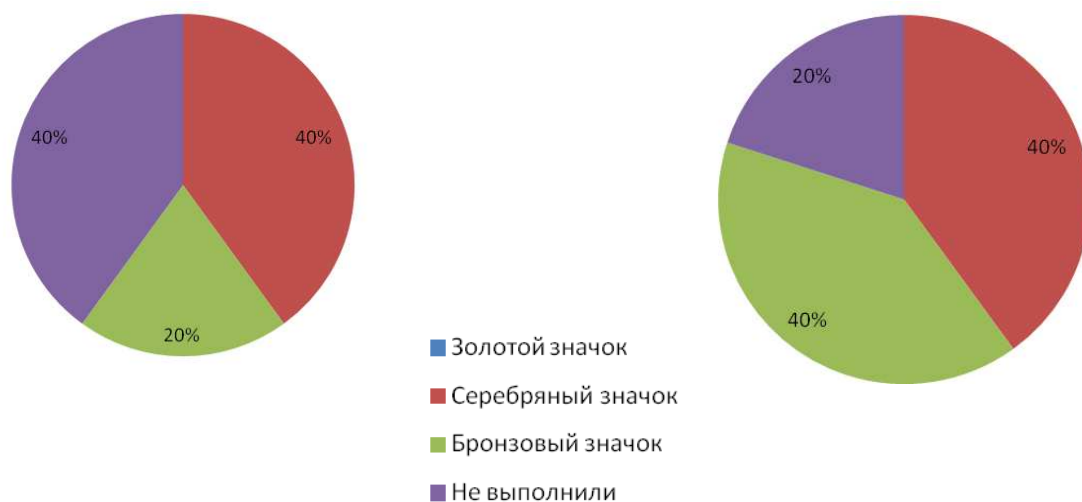


Рис. 10 Результаты выполнения контрольных испытаний ВФСК ГТО

Самые низкие результаты были получены в выполнении испытания челночный бег, самые высокие – у девочек – подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, у мальчиков – беге на 1000 м. То есть у девочек лучше развиты силовые способности, у мальчиков – выносливость, а наиболее слабо развиты скоростные и координационные способности.

Во время повторной сдачи тестов были получены следующие результаты. При оценке скоростных способностей наблюдалось увеличение числа детей, чьи результаты соответствовали нормам золотого значка ГТО, при втором измерении все участники выполнили норматив на золотой или серебряный значок (рис 11).

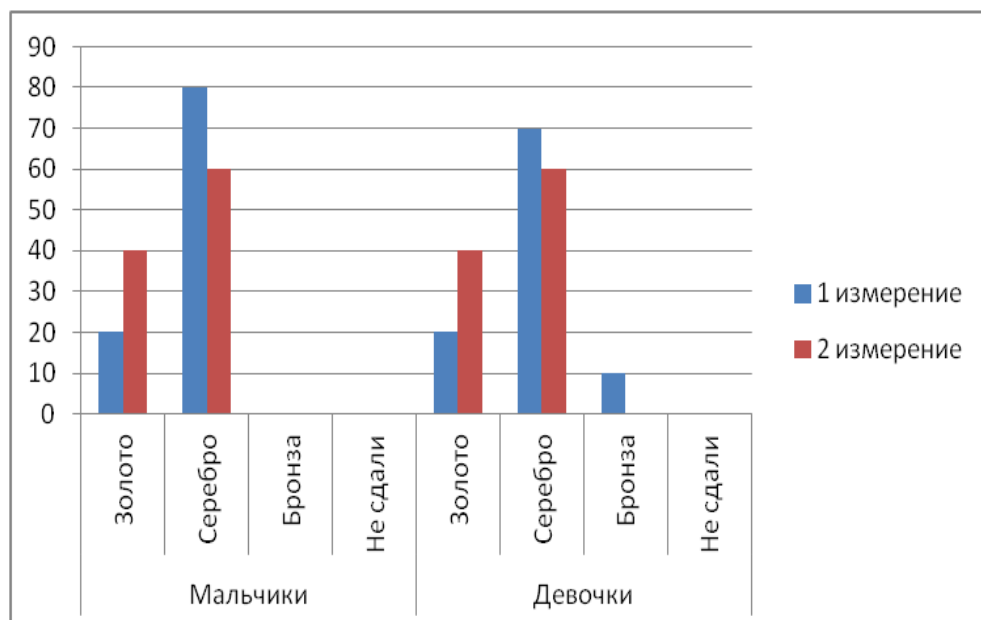


Рис. 11 Сравнительные результаты выполнения контрольного испытания «бег на 30 метров»

Также по тестам, направленным на оценку силовых способностей, наблюдалось небольшое улучшение у мальчиков (рис. 12) и в обеих группах, причем у девочек положительная динамика подтверждена статистически (рис 13).

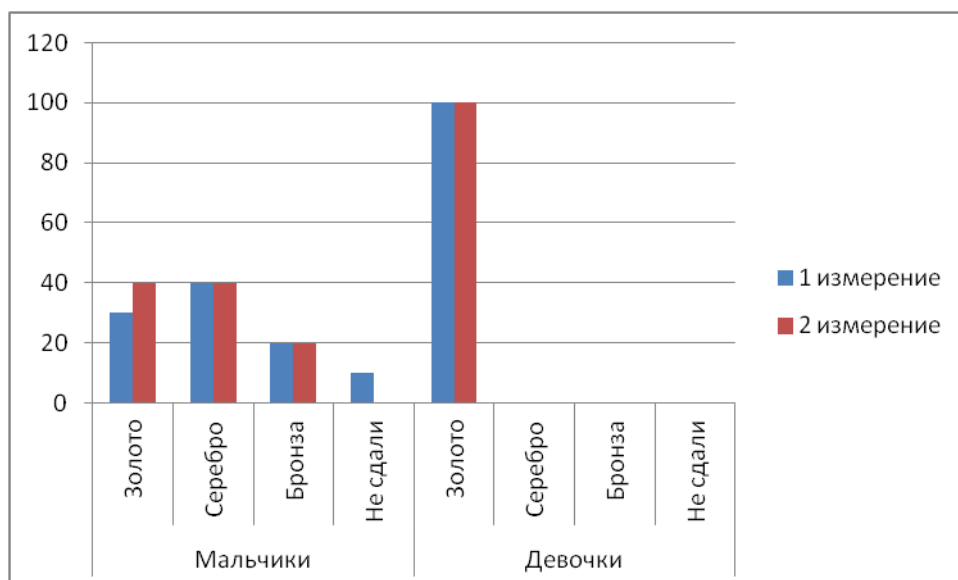


Рис. 12 Сравнительные результаты выполнения контрольного испытания «сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мальчики) и подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)»

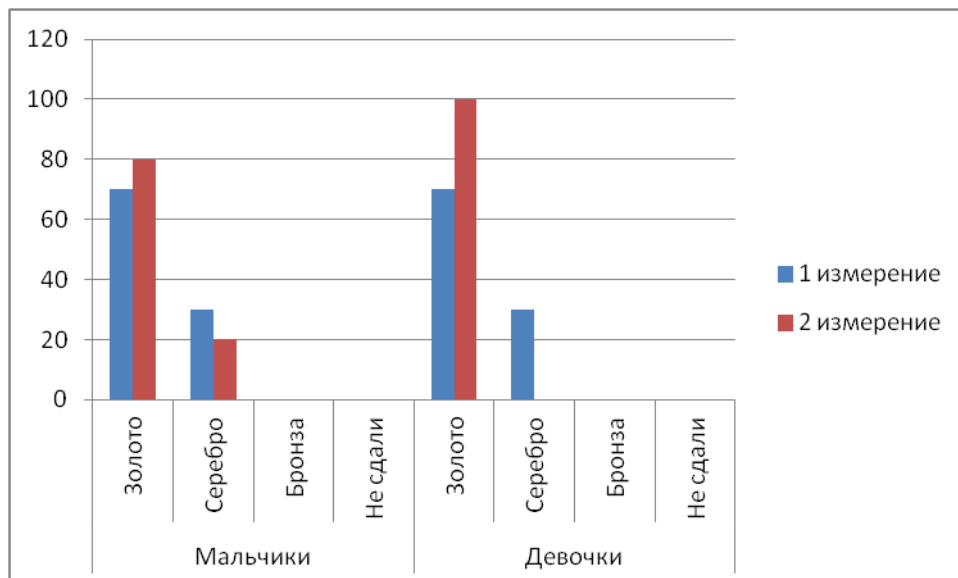


Рис. 13 Сравнительные результаты выполнения контрольного испытания «поднимание туловища из положения лежа»

Тест «бег на 1000 метров» показал, что в обеих группах происходило снижение выносливости (рис 14).

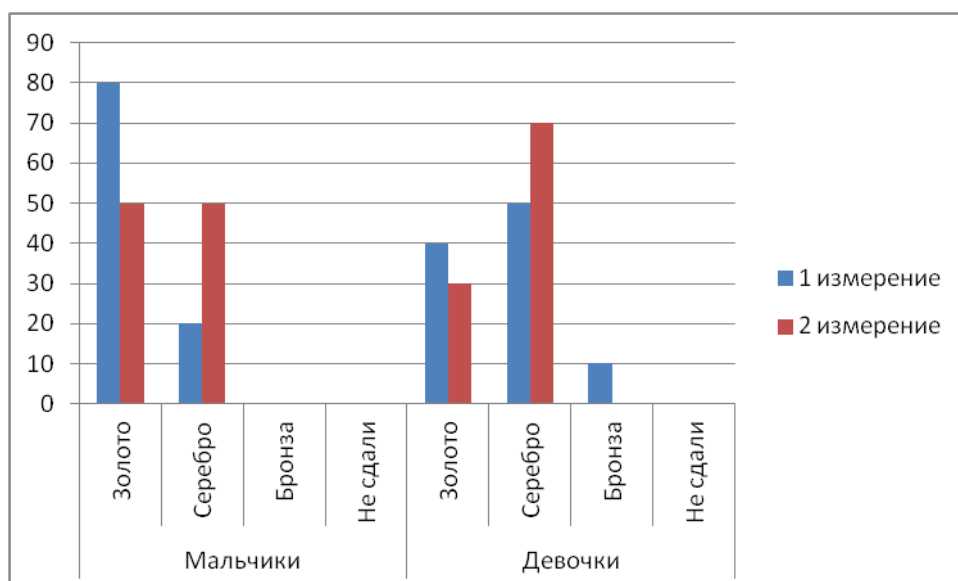


Рис. 14 Сравнительные результаты выполнения контрольного испытания «бег на 1000 метров»

По скоростно-силовым способностям отмечался прирост у мальчиков и тенденция к снижению у девочек (рис.15).

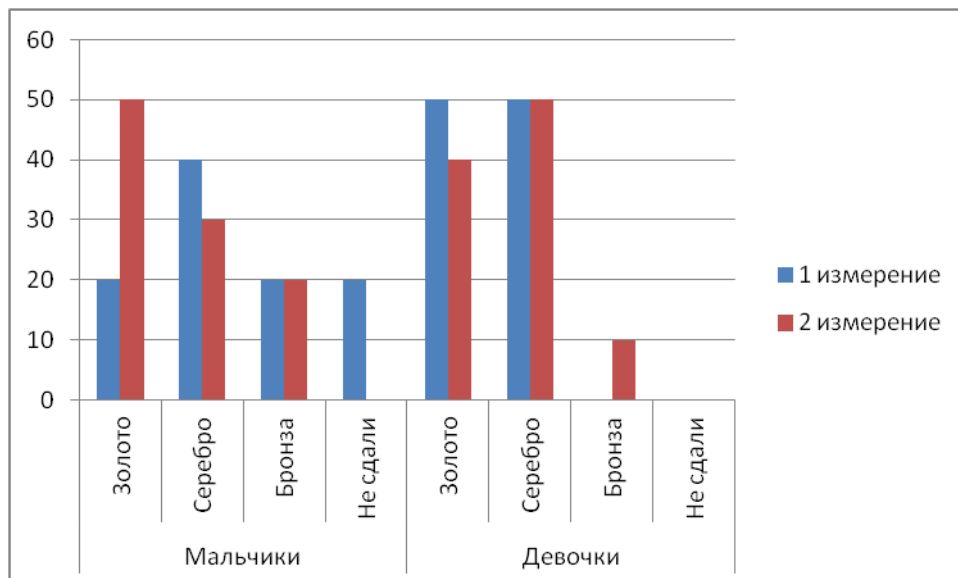


Рис. 15 Сравнительные результаты выполнения контрольного испытания «прыжок в длину с места толчком двумя ногами»

За время исследования выявлено небольшое увеличение гибкости у мальчиков (рис.16).

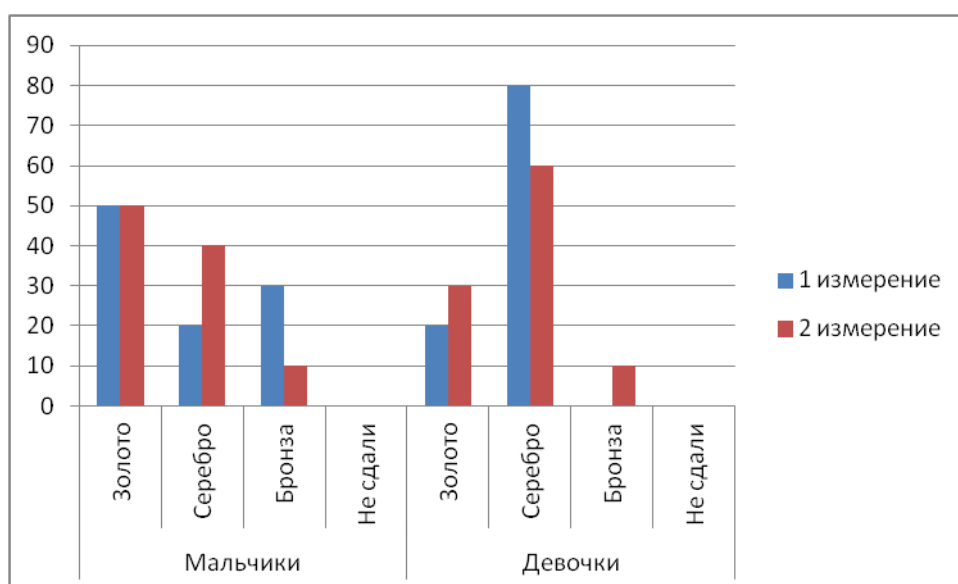


Рис. 16 Сравнительные результаты выполнения контрольного испытания «наклон вперед»

Выполнение контрольного испытания «челночный бег» свидетельствует о значительном улучшении скоростных и координационных способностей в обеих группах (рис. 17). У мальчиков увеличение числа детей, выполнивших упражнения на золотой и серебряный знаки ГТО, подтверждено статистическим критерием точной вероятности Фишера.

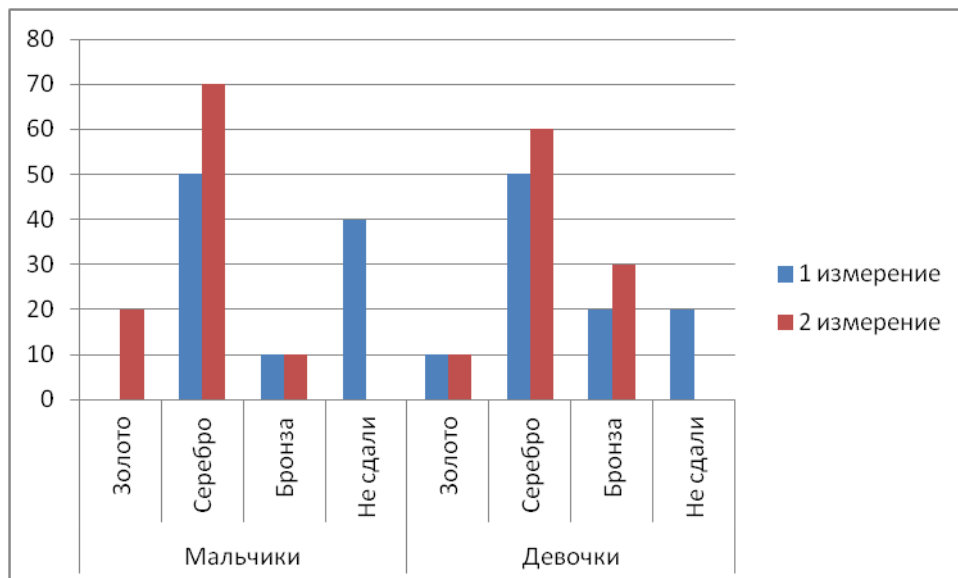


Рис. 17 Сравнительные результаты выполнения контрольного испытания «челночный бег»

Значительных изменений ловкости у младших школьников не происходило: небольшое снижение результатов происходило у мальчиков, и улучшение – у девочек (рис. 18).

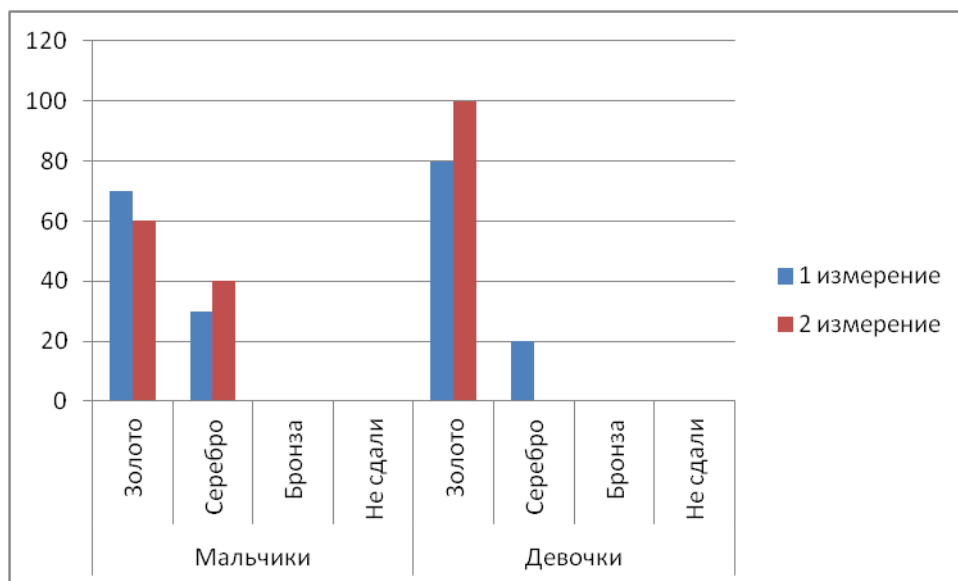


Рис. 18 Сравнительные результаты выполнения контрольного испытания «метание мяча весом 150 гр»

Подводя в целом итог по результатам сдачи ВФСК ГТО, можно отметить значительное улучшение результатов выполнения контрольных упражнений как девочками, так и мальчиками (рис. 19).

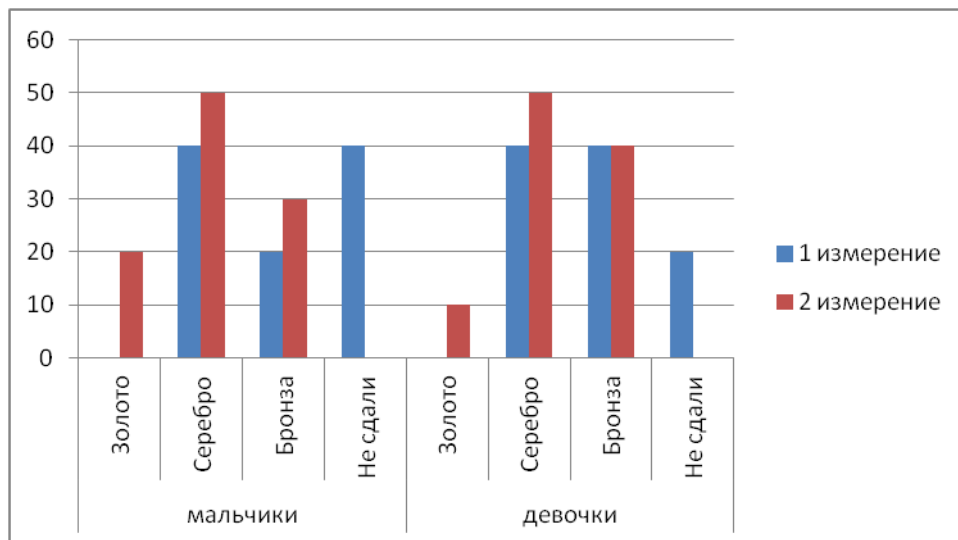


Рис. 19 Сравнительные результаты выполнения контрольных испытаний
ВФСК ГТО

Анализ результатов исследования позволил выявить улучшение скоростных, силовых и координационных способностей в обеих группах, небольшое увеличение гибкости и ловкости, снижение выносливости. Улучшение результатов у мальчиков в челночном беге и подъеме туловища у девочек подтверждено статистически. Исследуемый возраст является сенситивным для развития скоростно-силовых и собственно-силовых способностей (9-10 лет) и гибкости (8-9 лет). Самым благоприятным периодом для развития скорости двигательных реакций и темпа движений является возраст от 7 до 11 лет. Отсутствие прироста показателей выносливости, видимо, связано с тем, что динамическая силовая выносливость максимально развивается у мальчиков в 11-13 и в 15-16 лет, у девочек в 9-13 лет. Полученные нами данные совпадают с рекомендацией С. П. Аршинника, что у мальчиков приоритетными для развития являются в 9-10 лет гибкость, координационные способности и выносливость, в 10-11 лет – выносливость, у девочек в 9-10 лет – гибкость и координационные способности, в 10-11 лет – выносливость, гибкость, координационные способности.

Оценив результаты исследования, мы определили, что самые низкие результаты в выполнении испытания, определяющего координационные способности и гибкость. 10 % девочек и 10 % мальчиков выполнили данный

норматив на бронзовый знак отличия ГТО, также самые низкие результаты, как оказалось, в наклоне вперед стоя и в прыжке в длину, так как 20 % мальчиков выполнили эти нормативы на бронзовый знак ГТО. Самые высокие результаты девочки показали в подтягивании из виса лежа на низкой перекладине (100% выполнили на золотой знак отличия). У мальчиков самые высокие результаты оказались в поднимании туловища лежа на спине, 80 % выполнили на золотой знак отличия.

Сравнивая результаты нашего исследования с результатами учащихся других школ, можно сделать вывод, что учащиеся Первоманской школы показали результаты несколько выше. Данные исследования, которое проводилось на базе общеобразовательной школы г. Сургута показывают, что всего 36,6% мальчиков и 35,9 % девочек готовы выполнить нормы ГТО на золотой, серебряный или бронзовый знак ГТО. При втором измерении все младшие школьники Первоманска смогли выполнить нормативы на золотой, серебряный или бронзовый знак ГТО. Наиболее развитыми у младших школьников Первоманской школы являются силовые, скоростно-силовые физические качества как у мальчиков, так и у девочек. Потому что все девочки при подтягивании из виса на низкой перекладине, метании мяча на дальность и поднимании туловища лежа на спине показали результаты соответствующие золотому знаку ГТО. Мальчики показали самые высокие результаты в поднимании туловища лежа на спине (20%-серебряный знак, остальные золотой знак ГТО). Наиболее развитыми физическими качествами других школ среди мальчиков являются скоростно-силовые качества, что соответствует показателю выполнения нормативов учащимися Первоманской школы. Ребята хорошо справляются с нормативом поднимания туловища из положения лежа на спине. Но результаты норматива прыжок в длину с места у мальчиков Первоманской школы показывают о недостаточно сформированном уровне подготовки, хотя также относятся к скоростно-силовому качеству. Девочки показали успешные результаты в нормативе поднимания туловища из положения лежа на спине, также как и для мальчиков. Недостаточно сформированными физическими

качествами учащихся Первоманской школы и учащихся других школ являются гибкость, особенно среди учащихся мужского пола и выносливость.

Таким образом, можно сделать вывод о достаточно хорошем уровне физической подготовленности учащихся третьего и четвертого класса Первоманской школы. Также можно отметить, что при целенаправленной подготовке к выполнению контрольных нормативов, все здоровые дети младшего школьного возраста могут сдать нормы ВФСК ГТО.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В соответствии с поставленными задачами можно сделать следующие выводы:

1. Готовность младших школьников к выполнению контрольных испытаний комплекса ГТО достаточно низкая. По данным различных авторов от 50 до 70% детей этого возраста не могут сдать нормативы ГТО. Основной формой подготовки школьников к выполнению контрольных испытаний на положительную оценку является урок физической культуры, который включает в себя разностороннюю подготовку по всем видам многоборья. Также дополнительным средством подготовки может быть внеурочная деятельность, включающая в себя спортивные соревнования, «Веселые старты», спортивные игры и эстафеты.

2. Большинство (70%) девочек имеет средний уровень развития скоростных способностей, а 60% мальчиков – выше среднего. Также у большинства мальчиков уровень развития скоростно-силовых способностей средний, а девочек – выше среднего. По выносливости самым распространенным как среди мальчиков, так и среди девочек являлся уровень физической подготовленности выше среднего. В целом уровень физической подготовленности Первоманских школьников выше, чем у сверстников из г.Москвы, г. Уфы и немного ниже, чем у школьников г. Красноярска.

3. Более половины (60%) мальчиков и (80%) девочек выполнили контрольные испытания на знак ГТО. При повторном проведении испытаний все младшие школьники смогли получить знак ГТО, причем 20% мальчиков и 10% девочек получили золотой знак ГТО. Отмечено достоверное снижение выносливости и повышение скоростных способностей у мальчиков, и повышение силовых способностей у девочек.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авраменко, Е.В.[Электронный ресурс].-режим доступа: <https://riafan.ru/525349-zachem-rossii-kompleks-gto-v-epohu-krossfita-i-kachalok>://федеральное агенство новостей.
2. Аршинник,С.П. Использование данных мониторинга физической подготовленности для подготовки школьников к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО/Н.А.Амбарцумян, Г.Н.Дудка, К.В.Малашенко, М.Ю.Пушкарный, В.И.Тхорев.//Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта.-2018.-№ 5.-С.22-28.
3. Аршинник,С.П. К вопросу о разработке структуры и содержания урока физической культуры, направленного на подготовку к выполнению нормативов комплекса ГТО/Г.Н.Дудка, В.И.Тхорев, Н.Г.Шубина//Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта.-2017.-№ 2.-С.73-81.
4. Аршинник,С.П. Степень готовности детей школьного возраста к выполнению нормативов комплекса ГТО/Г.Н.Дудка, К.В.Малашенко, М.Ю.Пушкарный, В.И.Тхорев// Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта.-2015.- №11.-С.19-27.
5. Березина, Л.А.Оптимизация двигательной активности учащихся 5-х классов к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО/Д.Н.Немытов, В.В.Вавилов.//Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической и спорта.-2019.-№ 1.-С.141-146.
6. Бояркин, А.Д. Формирование интереса обучающихся к выполнению к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»././Norwegian Journal of Development of the International Science.-2019.-№ 34.-С.15-17.
7. Вотякова, Т.В. Русская лапта как средство подготовки школьников к выполнению нормативов I V ступени ГТО//Теория и практика физической культуры.-2017.-№ 3.-75.

8. Врублевский, Г.В. Гимнастика в системе подготовки и сдачи норм ВФСК ГТО/Н.В.Ярцева// Педагогическое образование в России.-2014.-№ 9.-С.26-28.
9. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР».-6-е изд., доп.-М. :Физкультура и спорт, 1981.-64 с.
10. Гогин, А.Б. Физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: вчера и сегодня/Н.В.Гогина//Современные исследования социальных проблем.-2015.-№ 4.-С.38-45.
11. Гришин, А.В. Особенности подготовки школьников для сдачи нормативов ВФСК ГТО в спринте// Педагогическое образование в России.-2014.-№ 9.-С. 37-38.
12. Губа, В.П. Технология внедрения в систему образования спортивного комплекса ГТО/И.В.Кулишенко, В.В.Коновалов, В.В.Пресняков.//Здоровье для всех.-2019.-№ 1.-С. 21-27.
13. Данилкина, Ю.А.Комплекс ГТО./И.С.Москаленко, А.В.Орехова//Символ науки.-2015.-№ 4.-С. 172-174.
14. Дерябина, Г.И. К вопросу о гетерохронности и сенситивности развития физических качеств в многолетнем процессе спортивной подготовки/ В.Л. Лернер, О.С.Терентьева.//Преподаватель высшей школы: традиции, проблемы, перспективы. - Тамбов: издательский дом:»Державинский»,2019.-С.281-285.
15. Дмитриева, И.С. Исследование периодов развития двигательных способностей//Современные проблемы науки и образования.-М:Издательский дом Академии Естествознания, 2018.-Том 3-4
16. Должиков, И.И. ГТО в школе.-М.-Физкультура и спорт,1983.-127 с.
17. Дунаев, К.С. Структура и содержание занятий по физической культуре школьников 7-8 лет для выполнения норм ВФСК «Готов к труду и обороне»/А.М.Федосеев// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.-2017.-№ 8.-С.29-32.

18. Зайцева, С.М. Народные подвижные игры как средство патриотического воспитания детей младшего школьного возраста//Социально-экономические явления и процессы.-2012.-№ 9.-С.220-223.

19. Зорина,С.Д. Игра как средство физического воспитания студентов/Черникова И.А.// Обучение и воспитание: методика и практика.-2013.-№10.-С.198-202.

20. Зорина,С.Д. Выносливость-базовая физическая способность для выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)/О.В.Ишанова, Е.В.Егорычева.//Ученые записки имени П.Ф.Лесгафта.-2017.-№ 12.С.-102-106.

21. Кабачков, В.А. Физическая подготовленность младших школьников и их готовность к выполнению нормативных требований при реализации физкультурно-спортивного комплекса ГТО./В.А.Куренцов, И.И.Абдюков//Вестник спортивной науки.-2016.-№ 4.-С.51-57.

22. Казакова, Г.Н. Подготовка обучающихся 11-12 лет к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»/В.В.Абрамов, П.Е.Степанова.//The Newman in Foreign policy.-2020.-№ 52.-С.70-71.

23. Калинина,Н.Е. Сравнительный анализ структуры комплексов «Готов к труду и обороне» 1972 и 2014 годов/В.С.Якимович, М.Н.Жегалова// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта– 2015. – №4.-С.68-72.

24. Клюкина, Н.А. Методические рекомендации для подготовки к сдаче норм ГТО на контрольных тестах на выносливость/Д.Н.Прянишникова.// Международный журнал гуманитарных и естественных наук.-2019.-№ 4.-С.73-76.

25. Кнутас,В.И.[электронный ресурс].-режим доступа:
<https://videouroki.net/razrabotki/material-po-fizkulture-po-teme-osobnosti-fizicheskoy-podgotovki-shkolnikov-k-sdache-norm-kompleksa-gto.html://videouroki.net>

26. Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР. Многоборье ГТО.-М.:Физкультура и спорт,1976.-97 с.

27. Крутько, В.Б. Обоснование методики воспитания физических качеств, необходимых для выполнения норм ГТО в группах начальной подготовки/А.З.Кулбахтина, А.В.Кравец-Абдуллина, Е.Ю.Жеребцов.// Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт.-2020.-№ 2.-С.29-35.

28. Курамшин Ю.Ф.Теория и методика физической культуры/Ю.Ф.Курамшин.-М.:Советский спорт,2010.-464 с.

29. Куцаев,В.В. Рекомендации школьникам для самостоятельных занятий по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО//Физическая культура в школе.-2016.-№ 2.-С40-46.

30. Лях В.И. Физическая культура:1-4 кл.:учеб.для общеобразоват. учреждений/В.И.Лях,А.А.Зданевич.-М.:Просвещение,2011.-207 с.

31. Маскаева,Т.Ю. Использование разнообразных игр в проекте «ГТО-ника» для физического воспитания и социализации школьников// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.-2016.-№ 4.-С. 288-293.

32. Мерзлякова, О.В. Спортивно-оздоровительное направление по подготовке к выполнению норм ГТО в сельской школе.//Вопросы науки и образования.-2019.-№ 34.-С.25-31.

33. Микитчук, А.В. Выполнение контрольных испытаний комплекса «ГТО» младшими школьниками Первоманской школы Манского района Красноярского края/Н.Н.Демидко.//Современные проблемы физического воспитания и спорта, безопасности жизнедеятельности в системе образования.- Ульяновск: УлГПУ им.И.Н.Ульянова, 2019.-С.510-513.

34. Назаренко, Н.Д. Формирование культуры здоровья средствами ГТО//Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта.-2015.-№ 1.-С.117-124.

35. Правдов,М.А. Модель взаимодействия дошкольных образовательных организация и начальной школы по подготовке к сдаче норм

комплекса ГТО первой ступени/Н.Н.Нежкина, И.В.Рябова//Научно-теоретический журнал «Ученые записки».-2015.-№2.-С.119-125.

36. Приешкина, А.Н. Интегральная оценка физической подготовленности современных школьников/И.П.Флянку, Ю.П.Салова//Современные проблемы науки и образования.-2015.-№ 1-1

37. Райзих, А.А. Моделирование физического воспитания юношей допризывного возраста в условиях внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»/П.К.Петров//Вестник Удмуртского университета.-2016.-№ 4, С.134-139.

38. Романюк, В.А. Практические методики подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО в видах легкой атлетике на выносливость.//E-Scio.-2018.-№ 10.-С.136-141.

39. Рунион Р. Справочник по непараметрической статистике: Современный подход / Пер. с англ. М.: Финансы и статистика, 1982. 198 с.

40. Русинова, М.П. Проблемы эффективной пропаганды ВФСК ГТО//Педагогическое образование в России.-2014.-№ 9.-С.87-89.

41. Суетин, П.С. Потенциал организованных форм физкультурно-спортивной деятельности в образовательных учреждениях в решении целей и задач ВФСК ГТО// Педагогическое образование в России.-2015.-№ 12.-С. 286-289.

42. Тихомирова, Т.В. Реализация программы ГТО в образовательном процессе высшей школы/И.С.Ворошилова, Н.П.Федорова, В.Н.Ниживенко.//Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта.-2018.-№ 4.-С. 331-334.

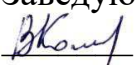
43. Тхорев, В.И. Сенситивные периоды развития двигательных способностей учащихся школьного возраста.//С.П.Аршинник.//Физическая культура, спорт-наука и практика.-2010.-№ 1.-С.40-45.

44. Федосеев, А.М. Двигательный режим значкистов «Готов к труду и обороне»/К.С.Дунаев// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.-2017.-№10.-С.281-284.

45. Фролова, С.М. Особенности развития физических качеств у младших школьников/В.А.Брыкина.//Наука-2020.-2018.-№ 4.-С.25-29.
46. Фурсов, А.В. Оценка физической подготовленности учащихся 9-10 лет в выполнении требований II ступени комплекса ГТО/Н.И.Синявский, М.Ю.Глухова, Е.В.Дмитриева.//Физическое воспитание.-2018.-№ 2.-С.118-122.
47. Хамитов, М.И. Оценка эффективности методики подготовки школьников к выполнению нормативов IV ступени комплекса ГТО// Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта.-2017.-№ 2.-С.107-116.
48. Хованова, Е.В. Разработка и реализация проекта по привлечению младших школьников к занятиям спортом и сдаче норм комплекса ГТО: системный аспект//Научные ведомости.-2017.-№ 7.-С.130-134.
49. Хуррамов, Ж.К. Использование упражнений для развития быстроты движений по методу круговой тренировки на уроках физкультуры у школьников младших классов//Труды молодых ученых.-2010.-№ 5.-С.66-69.
50. Шумилин, И.В. От норм ГТО к всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу//Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт.-2014.-№ 3.-С.54-60.
51. Яненко, В.В. Комплекс «ГТО»: некоторые аспекты внедрения в систему общего образования/С.В.Галицын, Л.В.Войтус.//Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта.-2020.-№ 1.-С.366-368.

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра медико-биологических основ физической культуры
и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
 В.И. Колмаков

« ____ » _____ 2020 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

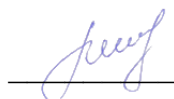
**ОЦЕНКА ГОТОВНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ
К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО**

Научный руководитель



канд. биол. наук, доцент Н.Н. Демидко

Выпускник



А.В. Микитчук

Нормоконтролер



О.В. Соломатова

Красноярск 2020