

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
( Н И У « Б е л Г У » )

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
**Кафедра спортивных дисциплин**

**МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ 15-16 ЛЕТ К СДАЧЕ  
НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО В УСЛОВИЯХ ШКОЛЬНОЙ ОФП**

**Выпускная квалификационная работа**  
обучающегося по направлению подготовки  
49.03.01 Физическая культура  
очной формы обучения, группы 02011401  
Адолина Александра Александровича

Научный руководитель  
к.п.н. Польщикова О.В.

**БЕЛГОРОД 2018**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>3</b>
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО В УСЛОВИЯХ ШКОЛЬНОЙ ОФП</b>	<b>6</b>
1.1. История возникновения Всесоюзного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в СССР	6
1.2. Развитие комплекса ГТО в наше время	12
1.3. Средства и методы развития физических качеств у юношей старшего школьного возраста	17
<b>ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ</b>	<b>25</b>
2.1. Методы исследования	25
2.2. Организация исследования	27
<b>ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ</b>	<b>30</b>
3.1. Обоснование экспериментальной методики	35
3.2. Результаты экспериментальной методики	35
<b>ВЫВОДЫ</b>	<b>39</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ</b>	<b>42</b>
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b>	<b>44</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	<b>48</b>

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность нашего исследования** заключается в том, что в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года особо подчеркивается, что результатом ее внедрения должно быть увеличение до 35% общего числа лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом, объем двигательной активности, которых составляет не менее 6 часов в неделю. В связи с наблюдающейся в настоящее время недостаточной численностью академических часов, отводимых федеральными стандартами на занятия физической культурой в различных учебных заведениях, выявляется необходимость активизации и популяризации самостоятельных занятий физическими упражнениями среди населения, в частности учащейся молодежи.

На сегодняшний день одной из важных проблем современного общества выступает поиск новых форм и технологий физического воспитания современной молодежи, процесс сохранения здоровья и полноценное развитие личности, являются составной частью образовательного процесса.

Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека. Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности и профессионального становления молодого человека в период получения образования, в связи, с чем на сегодняшний день наибольшую популярность завоевывает комплексная система ГТО.

Благодаря комплексу ГТО, можно легко отследить динамику собственного физического развития. Комплекс ГТО, утвержденный в 1939 году, сыграл важную роль в создании системы физического воспитания и развертывании массового физкультурного движения в стране.

В марте 2013 года глава нашего государства на совещании по развитию системы физического воспитания затронул вопросы возрождения этой системы в новом современном формате. С этой целью в образовательных организациях стали внедряться инновационные и вариативные формы физического воспитания, основанные на международном опыте. Оздоровительные технологии базируются на индивидуальной оценке уровня физического состояния и двигательной подготовленности обучающихся. Это помогает правильно планировать учебно-тренировочный процесс, дает возможность оценить эффективность занятий.

**Проблема исследования** заключается в поиске эффективных способов развития физических качеств у старших школьников во внеучебное время.

**Цель исследования:** разработать и выявить эффективность методики подготовки юношей старшего школьного возраста к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в условиях школьной ОФП.

**Объект исследования:** физическое воспитание старших школьников.

**Предмет исследования:** развитие физических качеств у юношей старшего школьного возраста в условиях школьной ОФП.

В соответствии с поставленной целью решались следующие **задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ проблемы подготовки юношей старшего школьного возраста к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Разработать методику подготовки юношей старшего школьного возраста к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в условиях школьной ОФП.

3. Определить эффективность разработанной методики подготовки юношей старшего школьного возраста к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в условиях школьной ОФП.

4. Разработать практические рекомендации подготовки юношей старшего школьного возраста к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в условиях школьной ОФП.

**Гипотеза исследования:** предполагалось, что использование на занятиях с юношами 16-17 лет в секции ОФП упражнений общей физической подготовки повторным методом и методом круговой тренировки позволит успешно выполнить нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:** анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Новизна исследования:** состоит в том, что в результате проведения педагогического эксперимента была разработана методика, основанная на использовании упражнений общей физической подготовки повторным методом и методом круговой тренировки с целью успешного выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Практическая значимость** нашего исследования состоит в том, что разработанная методика подготовки юношей старшего школьного возраста к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в условиях школьной ОФП может быть использована учителями по физической культуре, что, несомненно, повысит эффективность процесса физического воспитания со старшими школьниками.

**База исследования:** Педагогический эксперимент был организован в МБОУ «Скороднянская СОШ» Губкинского района.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО В УСЛОВИЯХ ШКОЛЬНОЙ ОФП**

## **1.1. История возникновения Всесоюзного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в СССР**

История развития комплекса ГТО начинается вскоре после Великой Октябрьской Революции. Энтузиазм советских людей и их тяга к новому проявлялись во всех сферах: в культуре, труде, науке и спорте. В истории разработки новых методов и форм физического воспитания основную роль сыграл комсомол. Он инициировал создание Всесоюзного комплекса «Готов к труду и обороне». История создания комплекса ГТО началась в 1930 году, когда в газете «Комсомольская правда» было напечатано обращение, в котором предложили ввести Всесоюзные испытания «Готов к труду и обороне». Предлагалось установить единые критерии для оценки физического состояния граждан. А тех, кто будет выполнять установленные требования — награждать значком. Данная инициатива быстро получила поддержку в широких кругах. Вскоре разработали программу ГТО и в марте 1931 года она была утверждена [4, 7, 15].

В СССР Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» являлся нормативной основой советского физкультурного движения и был создан для решения задач военно-физической подготовки, а также других направлений в системе военно-патриотического воспитания.

В годы между Первой и Второй Мировыми войнами развитие физической культуры и спорта в мире происходило в нескольких направлениях. В результате победы социалистической революции в октябре 1917 г., одно из них представляло советское физкультурное движение, возникшее в СССР. В 1918 году был принят декрет «Об обязательном обучении военному искусству» всех граждан мужского пола, не

эксплуатирующих чужого труда. В республике были созданы органы Всевобуча (всеобщее военное обучение), на которые возлагались функции военного обучения трудящихся, допризывной подготовки молодёжи и организации физкультурной и спортивной работы среди населения. Началась огромная организационно-методическая и идейная перестройка всей работы по физической культуре и спорту [4, 7, 15]. После окончания гражданской войны в СССР началось восстановление промышленности и сельского хозяйства. Тяжёлая жизнь, война и те лишения, которые перенесло население за эти трудные годы, подорвали здоровье и отразились на физическом состоянии трудящихся, особенно подрастающего поколения. В решениях советского правительства, принятых в 1921 году, подчёркивалась необходимость применения в режиме отдыха взрослых и детей средств физической культуры. В эти годы физическая культура и спорт стали широко использоваться в культурно-воспитательной работе.

Становление Всесоюзного комплекса ГТО В 1923 году органы Всевобуча прекратили своё существование. Развитием физической культуры и спорта в стране вплотную занялись Всесоюзный ленинский коммунистический союз молодёжи (комсомол) и профсоюзы. Комсомол добивался организационного укрепления физкультурного движения в мирных условиях. Началась физкультурно-массовая и научно-методическая работа, борьба с физкультурной неграмотностью [4, 15].

С переходом на новые формы организации физического воспитания и управления физкультурным движением постепенно менялись содержание и методика всей физкультурной и спортивной работы. Перед группой научных работников Государственного центрального института физической культуры встала задача разработки советской системы физической культуры, построенной на принципах всесторонности и прикладности.

Важным шагом на пути развития физической культуры и спорта и усиление их связи с политикой и обороной государства, призванного сыграть важную роль в подготовке всесторонне развитых и физически совершенных

людей, активных строителей коммунистического общества, стойких защитников Родины, стала инициатива комсомола в создании комплекса физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях, основополагающей в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодёжи. Таким комплексом стал Всесоюзный комплекс ГТО «Готов к труду и обороне СССР» [4, 15].

В марте 1931 года ВСФК (Высший совет физической культуры) при ЦИК СССР утвердил физкультурный комплекс ГТО I ступени. Норматив I ступени комплекса объединил в себя: 1) плавание; 2) греблю; 3) прыжки и метания; 4) бег; 5) подтягивание на перекладине (для мужчин) и лазанье по канату (для женщин); 6) езду на велосипеде; 7) передвижение в противогазе; 8) перенос патронного ящика; 9) лыжный переход; 10) оказание первой помощи; 11) выполнение санминимума; 12) знание основ самоконтроля; 13) знание основ физкультурного движения в СССР; 14) ударничество на производстве.

В январе 1933 года для установления более высоких требований к всесторонней физической подготовленности был введён в практику работы комплекс ГТО II ступени. Комплекс состоял из 22 норм и 3 требований. В начале 1934 года в практику работы по физическому воспитанию среди детей вошёл комплекс БГТО («Будь готов к труду и обороне»), инициатором создания которого также был комсомол. Таким образом, завершилось оформление всей системы комплекса «Готов к труду и обороне СССР». Ступени комплекса ГТО состоят из нормативов, определяющих уровень развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости), и требований, определяющих уровень овладения основными прикладными навыками (плаванья, бега на лыжах, стрельбы, метаний и т.д.). Сдача нормативов ГТО подтверждалась удостоверениями, и специальными значками соответствующих ступеней. В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным



значком «ГТО», выполняющие нормативы в течение ряда лет – «Почётным значком ГТО». Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО». Выполнившим разрядные нормативы по многоборьям комплекса ГТО – классификационные билет и значки соответствующих разрядов. Система физкультурного комплекса ГТО стала очень популярной среди советских людей того времени [4, 7].

Только за 1933 – 1937 гг. нормы ГТО I ступени сдавали 4 млн. 458 тыс. человек, II ступени – 35 тыс. человек, III – 759,5 тыс. человек. Идеи и принципы ГТО получили своё дальнейшее развитие в Единой спортивной классификации (ЕСК), созданной в 1935 – 1937 гг. Это повлекло за собой введение разрядных норм, спортивных званий. Классификация дала возможность установить единые принципы определения спортивной подготовки на всей территории СССР. Физкультурный комплекс ГТО был органически связан с Единой Всесоюзной спортивной классификацией, определяющей последовательность роста мастерства, уровень подготовленности спортсменов и развития их достижений от массовых спортивных разрядов до высших классификационных категорий. Спортивные разряды и звания присваивались при условии сдачи спортсменами норм физкультурного комплекса ГТО.

В предвоенные годы перед физкультурными организациями страны были поставлены и другие задачи – усилить использование средств физического воспитания в целях укрепления обороноспособности СССР. На основе опыта военных действий началась перестройка форм и методов работы физкультурных организаций в целях повышения мобилизационной готовности страны на случай военной опасности. Назрела необходимость усовершенствовать и комплекс ГТО, привести его в соответствие с возросшими требованиями к морально-волевой и физической подготовленности советских людей. Физическое воспитание среди учащейся

молодёжи было неразрывно связано с физкультурным комплексом ГТО [14, 25].

В 1939 году были пересмотрены школьные программы физического воспитания. В них были включены начальная и допризывная подготовка школьников. Физическое воспитание учеников становилось одним из основных показателей работы школ. Подростки и юноши приобретали навыки военного строя, обучались стрелковому делу, правилам противовоздушной обороны и противохимической защиты, получали хорошую физическую подготовку и закалку. На основе комплекса ГТО в секциях и ДЮСШ закладывался прочный фундамент мастерства юных спортсменов.

В вузах вся работа по физическому воспитанию и спорту со студентами, строилась по единым программам, разработанным на основе комплекса ГТО и Единой Всесоюзной спортивной классификации.

С января 1940 года был введён в действие новый комплекс ГТО. Комплекс состоял из обязательных норм и норм по выбору. Обязательные нормы: 1) гимнастика; 2) полоса препятствий; 3) плавание; 4) бег; 5) лыжный спорт; 6) стрельба; 7) знание основ гигиены; 8) знание основ физической культуры и спорта. Нормы по выбору включали в себя 7 групп упражнений по признаку тех качеств, развитию которых они способствуют. Это виды упражнений на воспитание силы, скорости, выносливости, ловкости, смелости и решительности, защиты и нападения, метаний и стрельбы [14, 25].

Также были внесены изменения в программы физического воспитания в учебных заведениях, организована переподготовка инструкторов и преподавателей, разработаны методические пособия в соответствии с новым комплексом ГТО и введён медицинский контроль над сдавшими нормы ГТО. Перед началом войны у нас в стране насчитывалось более 62 тысяч коллективов физкультуры, объединявших свыше 5 млн. физкультурников. Тысячи и тысячи людей, особенно молодёжь, горели желанием овладеть

нормами ГТО. К 1941 году число полностью сдавших нормы и требования ГТО 1-й ступени достигло 6 млн., а ГТО 2-й ступени – более 100 тысяч. Время показало, что ГТО воспитывал не только сильных, но и очень волевых людей. Когда началась война, советские люди сумели на деле применить физическую закалку и выучку. Именно значкисты ГТО оказались самыми умелыми и надёжными защитниками родного Отечества.

В 1942 году в целях приближения комплекса ГТО к требованиям военного времени в него были внесены некоторые дополнения: 1) изучение материальной части винтовки; 2) знание топографии; 3) оказание санитарной помощи и др. Периодически в нормы комплекса ГТО вносились изменения и дополнения с учётом возрастающей физической подготовки советских людей, а также с появлением новых видов спорта (биатлон, ориентирование, радиоспорт и т.д.). В послевоенные годы возникла необходимость внести некоторые изменения и дополнения в нормативы и требования комплекса ГТО, с тем, чтобы он соответствовал практике развития физической культуры и спорта задачам, которые решали физкультурные организации в тот период [14, 25].

Основные изменения нормы ГТО претерпели в 1972 г. в связи с тем, что на современном этапе развития социалистического общества действовавший комплекс ГТО по ряду положений и уровню нормативных требований не соответствовал задачам, поставленным XXIV съездом КПСС в области физической культуры и спорта, и не мог служить достаточной основой дальнейшего совершенствования советской системы физического воспитания. С 1 марта 1972 года был введён новый комплекс ГТО. Этот комплекс должен был создавать широкие возможности для решения задачи превращения массового физкультурного движения во всенародное.

Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) имел 5 возрастных ступеней: 1) I ступень – «Смелые и ловкие» – 10–11 и 12–13 лет; 2) II – «Спортивная смена» – 14–15 лет; 3) III – «Сила и мужество» – 16 – 18 лет; 4) IV – «Физическое совершенство» – мужчины 19 –

28 и 29 – 39 лет, женщины 19–28 и 29–34 лет; 5) V – «Бодрость и здоровье» – мужчины 40 – 60 лет, женщины 35 – 55 лет.

С 1972 по 1975 годы нормы и требования комплекса выполнили свыше 58 млн. человек. В Вооружённых Силах СССР с 1972 г. действует военно-спортивный комплекс (ВСК), соответствующий IV ступени физкультурного комплекса ГТО. Одним из важных элементов комплекса была «полоса препятствий», которая способствовала развитию выносливости, быстроты, ловкости, содействовала оздоровлению и укреплению организма. С января 1985 года введён усовершенствованный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». Теперь его возрастной диапазон – от 6 до 60 лет.

Комплекс нового образца состоял из двух частей: 1. «Будь готов к труду и обороне СССР» (БГТО) для школьников 6 – 15 лет. 2. «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) для учащейся молодёжи и трудящихся 16 – 60 лет.

С ликвидацией Советского Союза комплекс ГТО прекратил свое существование. С 2014 года происходит возрождение комплекса в условиях современной России.

## **1.2. Развитие комплекса ГТО в наше время**

Продолжением и развитием комплекса ГТО является полиатлон. Как вид спорта создан в 1992 г. на основе существовавших в СССР программ «Многоборий ГТО» и детских многоборий «Старты Надежд». Полиатлон закладывает основы физической подготовки для любого вида спорта и доступен для всех возрастов, начиная с 8 лет. В него включены упражнения из разных видов спорта: лёгкой атлетики, плавания, гимнастики, пулевой стрельбы, лыжного спорта и других видов. Развитие качеств – выносливость, скорость, силовые качества, а также навыки стрельбы делают полиатлон видом спорта, готовящим молодых людей стать защитниками отечества. Развитие полиатлона связано с именем Геннадия Галактионова, пришедшего

в ГТО в 1987 г. Галактионов имел большой опыт тренерской, и организационной работы. В 1989 году многоборцы избрали Геннадия Николаевича президентом «Всесоюзной Ассоциации многоборья ГТО» [14, 25].

В 1992 году, после распада СССР, состоялся первый чемпионат СНГ по зимнему многоборью ГТО с активным участием Галактионова в суверенных государствах, возникших на территории СССР. Многоборья ГТО были сохранены под эгидой «Международной Ассоциации Полиатлона», президентом которой он был избран 29 февраля 1992 г. В этом же году зимнее многоборье ГТО переименовано и проведён первый чемпионат Мира по зимнему полиатлону. Первый Чемпионат мира по летнему полиатлону состоялся в октябре 1993 г. в Чернигове (Украина), в соревнованиях участвовало 324 спортсмена, представлявших одиннадцать государств [12, 15, 18].

С 1994 года стали проводиться Кубки мира по летнему, а затем и по зимнему полиатлону, с 1997 г. ежегодно проводится первенство мира среди юношей и девушек по летнему полиатлону. В настоящее время календари международных и всероссийских соревнований по полиатлону насчитывают до 10 соревнований по зимнему полиатлону и до 20 – 25 по летнему полиатлону для категорий участников всех возрастов. В России с 1993 года действует спортивная классификация по полиатлону до присвоения звания мастеров спорта международного класса включительно. Международная ассоциация полиатлона присваивает спортсменам звания международного мастера по полиатлону, а судьям звания международного судьи по полиатлону. С октября 2004 года штаб-квартира Всероссийской федерации полиатлона находится в Рязани. Современный полиатлон представляет вид спорта, активно развивающийся в 47 субъектах Российской Федерации. Полиатлон входит в программу проведения летних сельских спортивных игр, Спартакиаду допризывной и призывной молодёжи, военно-спортивных игр «Зарница» и «Орлёнок» [12, 15, 18].

Сегодня ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Президент России 11 июня 2013 года издал соответствующее постановление, которое возобновляет забытый на 23 года комплекс. В данном случае преследуется немного другая цель. Программа ГТО создаётся для того, чтобы увеличить процент населения, который регулярно занимается спортом, а также в целом продлить жизни россиян. С 2015 года он уже учитывается как критерий для поступления в ВУЗы. Система получила много изменений. Так, дети теперь будут заниматься спортом по этой системе с 6 лет. Президент России Владимир Путин отметил, что комплекс ГТО в данном случае будет прививать детям спортивные навыки и любовь к физкультуре [12, 15, 18].

Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются: а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации; б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации; в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни; г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий; и т.д.) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Принципы внедрения ВФСК ГТО – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей. Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений, состоит из следующих основных разделов: а) виды испытаний (тесты) и нормативы; б) требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта; в) рекомендации к недельному двигательному режиму. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов утверждаются Министерством спорта Российской Федерации по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации [12, 18].

Виды испытаний (тесты) и нормативы включают в себя: а) виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков; б) нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору. Обязательные испытания (тесты) в соответствии со степенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на: а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей; б) испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости; в) испытания (тесты) по определению уровня развития силы; г) испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на: а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей; б) испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей; в) испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками. Кроме того, для каждой ступени определен перечень необходимых знаний и умений, предлагаются рекомендации к двигательному режиму [12, 18].

Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта включают проверку знаний и умений по следующим вопросам: а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности; б) гигиена занятий физической культурой; в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта; г) основы методики самостоятельных занятий; д) основы истории развития физической культуры и спорта; е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Лица, выполнившие нормативы, овладевшие знаниями и умениями определенных ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, награждаются соответствующим знаком отличия. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда! Поэтому возрождение комплекса ГТО в учебных организациях принципиально важно для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах.



### 1.3. Средства и методы развития физических качеств у юношей старшего школьного возраста

Освоение двигательного действия связано не только с формированием навыка, но и с развитием тех качественных особенностей, которые позволяют выполнять физическое упражнение с необходимой силой, быстротой, выносливостью, ловкостью и подвижностью в суставах.

Под двигательными (физическими) качествами понимают качественные особенности двигательного действия: силу, быстроту, выносливость, ловкость и подвижность в суставах.

Оба термина - «двигательные» и «физические» качества - правомерны в науке о физическом воспитании, так как акцентируют внимание на различных факторах, определяющих эти качественные особенности. С точки зрения связи с центрально-нервными регуляторными процессами управления движениями употребляют термин «двигательные качества». Если же следует выделить биомеханическую характеристику движений, используют термин «физические качества». Наконец, рассматривая качественные особенности двигательного действия с позиций физиологического и психологического регулирования (проявление воли человека), употребляется третий термин - «психомоторные качества» [22, 28].

Рассмотрим подробнее каждое физическое качество.

*Сила* - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Силовые способности - это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

В зависимости от темпа выполнения и числа повторений упражнения, величины отягощения, а также от режима работы мышц и количества подходов с воздействием на одну и ту же группу мышц решают задачи по воспитанию различных видов силовых способностей. Воспитание собственно

силовых способностей с использованием непредельных отягощений. Для воспитания собственно силовых способностей и одновременного увеличения мышечной массы применяют упражнения, выполняемые в среднем и вариативном темпе. Причем каждое упражнение выполняется до явно выраженного утомления [22, 28].

Для начинающих величина отягощения берется в пределах 40-60% от максимума, для более подготовленных - 70-80%, или 10-12 ПМ. Отягощение следует увеличивать по мере того, как количество повторений в одном подходе начинает превосходить заданное, т.е. необходимо сохранять ПМ в пределах 10-12. В таком варианте эту методику можно применять в работе как со взрослыми, так и с юными и начинающими спортсменами. Количество упражнений для развития различных групп мышц не должно превышать 2-3 для начинающих и 4-7 для более подготовленных. Интервалы отдыха между повторениями близки к ординарным (от 2 до 5 мин) и зависят от величины отягощения, скорости и длительности движения. Характер отдыха - активно-пассивный.

Воспитание скоростно-силовых способностей с использованием непредельных отягощений заключается в создании максимальной мощности работы посредством непредельных отягощений в упражнениях, выполняемых с максимально возможной для этих условий скоростью. Непредельное отягощение берется в пределах от 30 до 60% от максимума. Число повторений от 6 до 10 в зависимости от веса отягощения; интервалы отдыха между подходами 3-4 мин. [22, 31].

При развитии быстрой силы режим работы мышц в применяемых упражнениях должен соответствовать специфике соревновательного упражнения. Воспитание силовой выносливости с использованием непредельных отягощений заключается в многократном повторении упражнения с отягощением небольшого веса (от 30 до 60% от максимума) с числом повторений от 20 до 70. Там, где специализируемое упражнение связано с длительным проявлением умеренных усилий, целесообразна работа

с легким весом в повторных упражнениях и «до отказа» (30-40% от максимума).

Для воспитания общей и локальной силовой выносливости эффективным является метод круговой тренировки с общим количеством станций от 5 до 15-20 и с отягощением 40-50% от максимума. Уровень ЧСС поддерживается приблизительно в режиме 140 уд/мин.

Воспитание собственно силовых способностей с использованием околопредельных и предельных отягощений заключается в применении упражнений, выполняемых: 1) в преодолевающем режиме работы мышц; 2) в уступающем режиме работы мышц. Воспитание собственно силовых способностей в упражнениях, выполняемых в преодолевающем режиме работы мышц, предусматривает применение околопредельных отягощений, равных 2-3 ПМ (90-95% от максимума). Работу с такими отягощениями рекомендуется сочетать с весом 4-6 ПМ. Интервалы отдыха - оптимальные, до полного восстановления (4-5 мин) [32, 38].

Воспитание собственно силовых способностей в упражнениях, выполняемых в уступающем режиме работы мышц, предусматривает применение в работе с начинающими спортсменами отягощений весом 70-80% от максимума, показанного в преодолевающем режиме работы мышц. Постепенно вес доводится до 120-140%. Целесообразно применять 2-3 упражнения с 2-5 повторениями (например, приседания со штангой на плечах).

*Выносливость* - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности. В единоборствах измеряют время, в течение которого осуществляется уровень заданной эффективности двигательной деятельности.

Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость - это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

Специальная выносливость - это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности [22, 28].

Специальные упражнения и условия жизни существенно влияют на рост выносливости. Методика развития общей выносливости ориентирована на достижение быстроты максимального уровня функционирования сердечно-сосудистой и дыхательных систем, а также на повышение максимального уровня потребления кислорода и продолжительности его сохранения.

Для развития общей выносливости наиболее широко применяются как циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин, выполняемые в аэробном режиме (бег, плавание, гребля и др.), так и ациклические, характерные для гимнастики и тяжелой атлетики. Необходимым условием является то, чтобы в их выполнении активно участвовало большое количество мышечных групп. Упражнения должны выполняться в режиме стандартной или переменной непрерывной и интервальной нагрузки с учетом принципа доступности, систематичности и постепенности.

Методика развития специальной выносливости ориентирована, прежде всего, на повышение мощности и емкости биохимических и физиологических процессов, обуславливающих качественные характеристики определенного вида деятельности.

*Быстрота* и основные виды скоростных способностей. Под быстротой понимают способность человека, обеспечивающую ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток

времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.

Все двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией. Быстрота простой реакции определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции - временному отрезку от момента появления сигнала до момента начала движения. Латентное время простой реакции у взрослых, как правило, не превышает 0,3 с.

Сложные двигательные реакции встречаются в видах спорта, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (спортивные игры, единоборства, горнолыжный спорт и т.д.). Большинство сложных двигательных реакций в физическом воспитании и спорте - это реакция «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации) [22, 28].

Основной метод при развитии быстроты реакции - метод повторного выполнения упражнения. Он заключается в повторном реагировании на внезапно возникающий (заранее обусловленный) раздражитель с установкой на сокращение времени реагирования.

Упражнения на быстроту реакции вначале выполняют в облегченных условиях (учитывая, что время реакции зависит от сложности последующего действия, ее отрабатывают отдельно, вводя облегченные исходные положения и т.д.). Простые реакции обладают свойством переноса: если человек быстро реагирует на сигналы в одной ситуации, то он будет быстро реагировать на них и в других ситуациях.

Воспитание быстроты сложных двигательных реакций связано с моделированием в занятиях и тренировках целостных двигательных ситуаций и систематическим участием в состязаниях. Однако обеспечить за счет этого в полной мере избирательно направленное воздействие на

улучшение сложной реакции невозможно. Для этого необходимо использовать специально подготовительные упражнения, в которых моделируются отдельные формы и условия проявления быстроты сложных реакций в той или иной двигательной деятельности. Вместе с тем создаются специальные условия, способствующие сокращению времени реакции.

Основными средствами воспитания быстроты движений служат упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью:

- 1) собственно скоростные упражнения;
- 2) общеподготовительные упражнения;
- 3) специально подготовительные упражнения.

*Гибкость* - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость», например «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах». Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. По форме проявления различают гибкость активную и пассивную [22, 31].

При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая - в позах. Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном,

позвоночника и др.); специальная гибкость - амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

Для развития и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок. Если требуется достижение заметного сдвига в развитии гибкости уже через 3-4 месяца, то рекомендуются следующие соотношения в использовании упражнений: примерно 40% - активные, 40% - пассивные и 20% - статические. Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление, что способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, повышает прочность мышечно-связочного аппарата, увеличивая эффект тренировки.

*Ловкость* - способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Основу ловкости составляют координационные способности. Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно) [31].

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определенной мере разбить на три группы: 1. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений. 2. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие. 3. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

При воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы.

1. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Осваивая новые упражнения,

занимающиеся не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей.

2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки.

3. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий.

4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности. Так как неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений вызывает определенную дискоординацию движений, это приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы: 1) стандартно-повторного упражнения (при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий); 2) вариативного упражнения (строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения); 3) игровой; 4) соревновательный.

Соревновательный метод используется лишь в тех случаях, когда занимающиеся достаточно физически и координационно подготовлены в предлагаемом для состязания упражнении. Его нельзя применять в случае, если занимающиеся еще недостаточно готовы к выполнению координационных упражнений. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи занимающийся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации.



## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

В ходе нашего исследования для решения поставленных задач применялись следующие методы: анализ литературных источников, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

#### *Анализ литературных источников.*

В процессе исследования изучалась специализированная научно-методическая литература, раскрывающая вопросы физической подготовки юношей 16-17 лет, что позволило выявить объективное представление о существующей проблеме. Полученные сведения позволили определить рабочую гипотезу, сформулировать цель исследования, задачи, методы, а также разработать экспериментальную методику подготовки юношей старшего школьного возраста к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в условиях школьной ОФП.

*Тестирование* проводилось на подготовительном и заключительном этапах педагогического эксперимента и включало в себя тесты из Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) V ступени для определения уровня физической подготовленности юношей старшего школьного возраста:

1. *Бег 100м (сек).* Бег проводился на стадионе школы по прямой. Испытуемый от линии старта по сигналу из положения высокого старта начинал выполнять бег с максимальной скоростью до линии финиша. Фиксировалось время пробегания дистанции 100м.

2. *Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз).* Испытуемый принимает исходное положение на гимнастическом мате лежа на спине, согнув ноги, руки за головой в замок.

По сигналу начинает выполнять поднимание туловища с касанием локтями бедер, опускаясь назад в исходное положение, касается лопатками мата, руки при этом удерживает за головой в замке. Фиксируется количество правильных повторений.

3. *Подтягивание на перекладине (кол-во раз)*. Испытуемый принимает исходное положение вис на высокой перекладине и выполняет подтягивание силой. При этом обязательным условием является поднимание подбородка выше перекладины и полное разгибание рук в положении вис. Фиксируется количество правильных повторений.

4. *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)*. Испытуемый принимает исходное положение у линии старта вдоль сантиметровой разметки, стоя ноги врозь, ступни параллельно. Выполняет замах руками назад в полуприсед и одновременным толчком двух ног выполняет прыжок вперед в длину. При приземлении фиксируется результат в см. Измерение проводится по перпендикулярной прямой. Считается результат по ноге, которая ближе к месту отталкивания. Если испытуемый ставит руки на пол при приземлении назад, то результат фиксируется по ближней руке. Предоставляется три попытки, в зачет идет лучший результат.

5. *Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (см)*. Испытуемый принимает исходное положение, стоя ноги врозь на гимнастической скамье с зафиксированной сантиметровой разметкой. Расстояние между стопами не более 15см, стопы стоят параллельно. По сигналу выполняет 2 пружинящих наклона вперед, 3-й наклон выполняет максимально вниз и фиксирует результат на 2сек. Ноги должны быть прямыми, результат зафиксирован. Засчитывается результат в см по подушечкам средних пальцев. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком "-", ниже - знаком "+".

6. *Бег 3км (мин)* проводился на стадионе. Испытуемый от линии старта по сигналу из положения высокого старта начинает выполнять бег в

свободном темпе, стараясь пробежать 3000м за короткий промежуток времени. Фиксируется время пробегания заданной дистанции.

**Педагогический эксперимент** проводился с целью проверки эффективности разработанной методики подготовки юношей старшего школьного возраста к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в условиях школьной ОФП и состоял из трех этапов:

1. *Подготовительный этап* - предусматривал предварительное тестирование и отбор экспериментальной группы, а также разработку экспериментальной методики.

2. *Формирующий этап* - осуществлялось внедрение экспериментальной методики подготовки юношей старшего школьного возраста к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в условиях школьной ОФП.

3. *Заключительный этап* - проводилось контрольное тестирование и анализ полученных данных.

Полученные количественные данные в процессе педагогического эксперимента обрабатывались с помощью **метода математической статистики** по t-критерия Стьюдента, которые позволили сравнить между собой полученные предварительные и контрольные результаты экспериментальной группы (Железняк Ю. Д., Петров П. К., 2002г.).

## 2.2. Организация исследования

Педагогический эксперимент с целью подготовки юношей старшего школьного возраста к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в условиях школьной ОФП проводился на базе МБОУ «Скороднянская СОШ» под руководством учителя по физической культуре Седых К.А. В эксперименте

приняли участие юноши 16-17 лет, в количестве 12 человек, которые составили экспериментальную группу.

Наше исследование состояло из трех взаимосвязанных этапов:

*Подготовительный этап*, который проходил с августа по октябрь 2017г. и включал в себя анализ литературных источников по проблеме подготовки юношей старшего школьного возраста к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), разрабатывалась экспериментальная методика, которая применялась в экспериментальной группе, определялись критерии ее эффективности, проводилось предварительное тестирование по выделенным критериям и формировалась экспериментальная группа.

*Формирующий этап* проходил с ноября 2017 по февраль 2018 года, где была апробирована экспериментальная методика подготовки юношей старшего школьного возраста к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в условиях школьной ОФП в экспериментальной группе.

Все участники педагогического эксперимента прошли медицинский осмотр и относились к основной медицинской группе здоровья.

Методика подготовки юношей старшего школьного возраста к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в условиях школьной ОФП основывалась на применении в учебно-тренировочном процессе упражнений общей физической подготовки повторным методом и методом круговой тренировки.

В ходе проведения эксперимента, согласовав с директором МБОУ «Скороднянская СОШ», занятия в экспериментальной группе мы проводили в соответствии с рабочей программой занятий в секции ОФП с юношами старшего школьного возраста и с разработанной нами методикой.

Занятия с юношами экспериментальной группы проводились 2 раза в неделю (вторник, пятница) по 2 академических часа, продолжительностью по 45 минут (90 минут общая продолжительность занятия).

При организации занятий в экспериментальной группе было целенаправленное повышение уровня развития физических качеств у юношей 16-17 лет в условиях школьной ОФП.

Занятия с юношами старшего школьного возраста в экспериментальной группе проводились согласно общепринятой структуре и состояли из трех частей. В подготовительной части выполнялись упражнения для разогрева опорно-двигательного аппарата и подготовки организма занимающихся к основной работе.

В основной части занятия использовался комплекс упражнений общей физической подготовки повторным методом и методом круговой тренировки. Упражнения подбирались таким образом, чтобы на каждом тренировочном занятии их направленность была на развитие всех физических качеств.

В заключительной части выполнялись упражнения на гибкость и восстановление морфофункционального состояния занимающихся.

По окончании педагогического эксперимента проводилось контрольное тестирование в экспериментальной группе, анализировались полученные данные.

*Заключительный этап* проходил с марта по апрель 2018 года и имел обобщающий характер. В нем осуществлялась оценка эффективности разработанной методики подготовки юношей старшего школьного возраста к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в условиях школьной ОФП. Был проведен сравнительный анализ полученных данных, формулировались выводы и оформлялись результаты в виде выпускной квалификационной работы.

## ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

### 3.1. Обоснование экспериментальной методики

Педагогический эксперимент был организован в МБОУ «Скороднянская СОШ» с ноября 2017 по февраль 2018г.г. в ходе, которого наше внимание было направлено на повышение уровня развития физических качеств у юношей 16-17 лет. В основе нашей методики с занимающимися в экспериментальной группе были использованы упражнения общей физической подготовки повторным методом и методом круговой тренировки.

Занятия в условиях школьной ОФП проводились 2 раза в неделю (вторник, пятница) по 2 академических часа, продолжительностью по 45 минут (90 минут общая продолжительность занятия). За весь период педагогического эксперимента мы провели 24 занятия в экспериментальной группе. Структура занятия была общепринятой, и состояла из подготовительной, основной и заключительной частей.

Так подготовительная часть занятия в секции ОФП составляла 15-20 минут от общей продолжительности. В ней использовались строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в движении и на месте, упражнения на гибкость.

Основная часть занятия составляла 45-50 минут. В основной части занятия, занимающиеся экспериментальной группы выполняли комплексы упражнений общей физической подготовки повторным методом и методом круговой тренировки.

Мы разработали 2 комплекса упражнений общей физической подготовки повторным методом и методом круговой тренировки.

*Рассмотрим подробнее применение методики подготовки юношей старшего школьного возраста к сдаче нормативов Всероссийского*

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в условиях школьной ОФП.

Комплексы упражнений общей физической подготовки включались последовательно на трех базовых мезоциклах. Продолжительность каждого мезоцикла составила 4 недели (8 занятий). Дозировка общеразвивающих упражнений регулировалась временем выполнения (количество повторений).

В недельном микроцикле проводилось 2 занятия продолжительностью 90 минут (вторник, пятница). Во вторник выполнялся комплекс упражнений общей физической подготовки повторным методом. В пятницу проводился комплекс упражнений методом круговой тренировки.

Для развития силы на занятиях использовались упражнения с отягощением собственного веса, набивные мячи 2-3кг, а также с сопротивлением гимнастической резины. Вес отягощения был невелик, чтобы была возможность легко осуществлять контроль над правильностью выполнения упражнения. Упражнения для развития динамической силы выполнялись в среднем темпе и с большим количеством повторений. Комплексы упражнений составлялись таким образом, чтобы попеременно нагружать все главные группы мышц. При этом некоторые упражнения имели характер общего воздействия, другие направлены на развитие определенной группы мышц.

Для развития быстроты в подготовительной при выполнении общеразвивающих упражнений и основной части мы использовали спринтерские упражнения, прыжковые упражнения, игры с выраженными моментами ускорений.

Развитие ловкости на станциях метода «круговой тренировки» было связано с совершенствованием функций таких анализаторов, как двигательный, зрительный, звуковой. Эффективное воздействие на функциональное совершенствование двигательного анализатора оказывают упражнения, которые представляют для занимающихся определенную координационную трудность. Быстрота реакции так же дополняет ловкость, в

сочетании этих двух качеств можно быстро и эффективно решить двигательную задачу.

Выносливость – это способность человека продолжительно выполнять двигательные действия без снижения эффективности. Это в свою очередь зависит от развития и силовых способностей. Поэтому мы выделили упражнения силовой выносливости. Например, при выполнении подтягивания, занимающийся выполнял максимальное количество повторений, а потом с помощью партнера делал еще три повторения. В паузах мы использовали упражнения на расслабление и растягивание.

Так в первом мезоцикле упражнения выполнялись повторным методом в облегченных условиях, и количество повторений составляло от 10-15 раз. Отдых между выполнением упражнений составлял 1-2 минуты. Во втором мезоцикле количество повторений составило 15-20 раз. Отдых между выполнением упражнений составлял 1-1,5 минуты. В третьем мезоцикле количество повторений мы увеличили до 25 раз, а отдых - 2-3 минуты.

Рассмотрим подробнее комплекс упражнений общей физической подготовки повторным методом.

*Комплекс упражнений общей физической подготовки  
повторным методом*

1. И.п. – упор лежа. Сгибание-разгибание рук.
2. И.п. – вис на гимнастической стенке. Поднимание ног с касанием рейки.
3. И.п. – лежа на спине, руки вверх. Поочередно сед углом к правой, левой.
4. И.п. – вис на перекладине. Подтягивание.
5. И.п. – вис, стоя на канате. Лазание по канату с ногами.
6. И.п. – стойка ноги врозь, гриф на плечах. Приседания.
7. И.п. - лежа на животе, руки к плечам. Поднимание плеч.
8. И.п. – стоя с боку от низкого гимнастического бревна. Прыжки через бревно.



9. И.п. – о.с. Прыжки в группировку.
10. И.п. - о.с. Прыжки из приседа.
11. И.п. – лежа на спине, руки вверх. Сед углом.
12. И.п. - стоя ноги врозь, с набивным мячом. Броски вверх и ловля набивного мяча весом 3кг.
13. И.п. - лежа на спине, руки вверх. Поднимание ног с касанием за головой.
14. И.п. - стоя правым боком у гимнастической стенки. Приседания, стоя на одной ноге (пистолеты).
15. И.п. - о.с. Упор присев, упор лежа, упор присев, прыжок вверх прогнувшись, руки вверх-стороны.
16. И.п. - стойка ноги врозь с набивным мячом в руках. Бросок вверх и ловля набивного мяча весом 3кг, приседание.

Использование упражнений общей физической подготовки методом круговой тренировки варьировалось на протяжении всего педагогического эксперимента. Так в первом мезоцикле упражнения выполнялись методом круговой тренировки в течение 30 сек, отдых между выполнением упражнений составлял также 30 сек, во время которого выполнялся переход к следующей станции. Во втором мезоцикле время выполнения упражнений мы увеличили до 35сек. Отдых между выполнением упражнений оставался неизменным. В третьем мезоцикле время выполнения упражнений мы увеличили до 40 сек, а отдых – до 35сек.

*Комплекс упражнений общей физической подготовки методом  
круговой тренировки*

Станция №1. И.п. – основная стойка. Прыжки на возвышение 60см.

Станция №2. И.п. - лежа на бедрах на гимнастической скамье, удерживаясь ногами за гимнастическую стенку, руки за голову. Поднимание туловища.

Станция №3. И.п. – лежа на спине, руки вверх. Сед углом.

Станция №4. И.п. – стоя правым боком у гимнастической стенки. Приседания, стоя на одной ноге (пистолеты).

Станция №5. И.п. - упор лежа. Хлопки руками.

Станция №6. И.п. - Поднимание ног из положения, лежа на спине с касанием за головой.

Станция №7. И.п. - стойка, скакалка спереди. Прыжки на двух на месте с вращением скакалки назад.

Станция №8. И.п. - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Станция №9. И.п. – лежа на спине, руки вверх. Сед углом.

Станция №10. И.п. - стойка ноги врозь с набивным мячом в руках. Бросок вверх и ловля набивного мяча весом 1кг, поворот на 360.

Станция №11. И.п. - основная стойка. Прыжки на двух на месте с вращением скакалки назад.

Станция №12. И.п. – лежа на спине, руки вверх. Сед в группировку.

Станция №13. И.п. – упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук.

Станция №14. И.п. – вис сидя на канате. Лазание по канату.

Станция №15. И.п. – вис на гимнастической стенке. Поднимание ног.

Станция №16. И.п. – стоя боком к гимнастической стенке, взяв концы резины в руку. Разгибание руки от плеча с поворотом с сопротивлением резины.

Станция №17. И.п. - вис на гимнастической стенке. Удержание угла.

Упражнения для развития гибкости использовались в подготовительной части занятия с целью подготовки опорно-двигательного аппарата к предстоящей работе и в заключительной – с целью развития гибкости и восстановления организма после работы.

Заключительная часть занятия была продолжительностью 15-20 минут. В ней использовались:

1. Подвижные игры: 1. На развитие силы - «Перетягивание», «Бег на руках», «Кто сильнее», «На прорыв», «Бой петухов». 2. На развитие

быстроты - «Вызов номеров», «Эстафета», «Волки и овцы», «Черные и белые», «Мяч среднему». 3. На развитие ловкости - «Зоркий глаз», «Падающая палка», «Кто быстрее». 4. На развитие выносливости - «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрее», «Перехват мяча», «Выбивалы». 5. На развитие гибкости - «Кто быстрее передаст», «Кто быстрее».

Представленные подвижные игры варьировались, исходя из цели, задач и направленности занятия.

2. Упражнения на развитие активной и пассивной гибкости (махи, наклоны, шпагаты, мост).

В конце занятия проводилось подведение итогов и давалось задание на дом – выполнять упражнения на гибкость (шпагаты, мост).

После проведения педагогического эксперимента нами было проведено контрольное тестирование по показателям уровня развития физических качеств. Полученные данные и результаты представлены в следующем параграфе.

### **3.2. Результаты экспериментальной методики**

Полученный в эксперименте цифровой материал обрабатывался на персональном компьютере с вычислением t-критерия Стьюдента. Различия считали достоверными при  $p < 0,05$  (Железняк Ю.Д., 2002).

Перед проведением педагогического эксперимента нами было проведено предварительное тестирование юношей 16-17 лет, занимающихся в условиях школьной ОФП, по выделенным критериям с целью выявления исходного уровня развития физических качеств у них.

Предварительное тестирование было организовано вначале основной части занятия после разминки со всеми юношами 16-17 лет. Полученные результаты позволили нам выделить экспериментальную группу, которая

имела однородные показатели развития физических качеств. Результаты тестирования представлены в таблице 3.1.

Проанализировав полученные результаты тестирования с рекомендованными данными в программе ГТО, мы выяснили, что занимающиеся имеют низкий уровень развития физических качеств, так они имеют показатели бронзового значка.

Таблица 3.1

**Уровень развития физических качеств у юношей 16-17 лет  
до и после эксперимента**

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	До эксперимента	После эксперимента	Достовер ность
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	
1	Бег 100м (сек)	14,6 $\pm$ 0,3	13,4 $\pm$ 0,3	p<0,05
2	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	38,5 $\pm$ 0,2	50,7 $\pm$ 0,2	p<0,05
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	9,2 $\pm$ 0,2	14,7 $\pm$ 0,2	p<0,05
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210,7 $\pm$ 0,3	230,9 $\pm$ 0,3	p<0,05
5	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастическо й скамье (см)	+8,3 $\pm$ 0,3	+13,4 $\pm$ 0,3	p<0,05
6	Бег 3 км (мин)	14,45 $\pm$ 0,4	12,34 $\pm$ 0,4	p<0,05

В тесте бег 100м предварительный средний результат в экспериментальной группе составил 14,6 сек.

В тесте поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту предварительный средний результат в экспериментальной группе составил 38,5 раз.

В тесте подтягивание на перекладине предварительный средний результат в экспериментальной группе составил 9,2 раза.

В тесте прыжок в длину с места толчком двумя ногами предварительный средний результат в экспериментальной группе составил 210,7см.

В тесте наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье предварительный средний результат в экспериментальной группе составил +8,3см.

В тесте бег 3км предварительный средний результат в экспериментальной группе составил 14,45мин.

После окончания педагогического эксперимента в экспериментальной группе было проведено контрольное тестирование с целью определения уровня развития физических качеств у юношей 16-17 лет.

Полученные результаты между показателями тестирования до и после проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе стали достоверными, так как  $p < 0,05$ . Результаты тестирования представлены в таблице 3.1.

Проанализировав полученные результаты тестирования с рекомендованными данными в программе по ГТО, мы выяснили, что занимающиеся вышли на высокий уровень развития физических качеств, так как они имеют показатели золотого значка.

В тесте бег 100м контрольный средний результат в экспериментальной группе составил 13,4 сек.

В тесте поднятие туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту контрольный средний результат в экспериментальной группе составил 50,7 раз.

В тесте подтягивание на перекладине контрольный средний результат в экспериментальной группе составил 14,7 раз.

В тесте прыжок в длину с места толчком двумя ногами контрольный средний результат в экспериментальной группе составил 230,9см.

В тесте наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье контрольный средний результат в экспериментальной группе составил +13,4см.

В тесте бег 3км контрольный средний результат в экспериментальной группе составил 12,34мин.

Наибольший прирост мы получили в таких тестах как поднятие туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту, подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами и наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье. Можно сделать вывод о том, что наибольшее развитие в ходе нашего педагогического эксперимента получили такие качества как и скоростно-силовые способности, быстрота и гибкость.

В тесте поднятие туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту прирост составил 12,2 раза, в тесте подтягивание на перекладине прирост составил 5,5 раза, в тесте прыжок в длину с места толчком двумя ногами прирост составил 20,2см, в тесте наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье прирост составил 5,1см.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что разработанная нами методика подготовки юношей старшего школьного возраста к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в условиях школьной ОФП является эффективной.

## ВЫВОДЫ

1. В связи с наблюдающейся в настоящее время недостаточной численностью академических часов, отводимых федеральными стандартами на занятия физической культурой в различных учебных заведениях, выявляется необходимость активизации и популяризации самостоятельных занятий физическими упражнениями среди населения, в частности учащейся молодежи. Благодаря комплексу ГТО, можно легко отследить динамику собственного физического развития. Комплекс ГТО, утвержденный в 1939 году, сыграл важную роль в создании системы физического воспитания и развертывании массового физкультурного движения в стране.

Сегодня ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Президент России Владимир Путин отметил, что комплекс ГТО в данном случае будет прививать детям спортивные навыки и любовь к физкультуре. Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений.

Лица, выполнившие нормативы, овладевшие знаниями и умениями определенных ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, награждаются соответствующим знаком отличия. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда. Поэтому возрождение комплекса ГТО в учебных организациях принципиально важно для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах.

2. В ходе нашего исследования мы разработали методику подготовки юношей старшего школьного возраста к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в условиях школьной ОФП, которая основывалась на применении повторного

метода и метода круговой тренировки, которая может быть использована учителями по физической культуре в процессе физического воспитания со старшими школьниками.

В основной части занятия использовался комплекс упражнений общей физической подготовки повторным методом и методом круговой тренировки. Упражнения подбирались таким образом, чтобы на каждом тренировочном занятии их направленность была на развитие всех физических качеств.

3. Эффективность разработанной методики подготовки юношей старшего школьного возраста к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в условиях школьной ОФП мы определяли при помощи тестирования следующих показателей: бег 100м (сек), поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз), подтягивание на перекладине (кол-во раз), прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (см), бег 3км (мин).

В конце педагогического эксперимента мы провели контрольное тестирование, результаты которого между предварительными и контрольными показателями в экспериментальной группе стали достоверными, так как  $p < 0,05$ .

Наибольший прирост мы получили в таких тестах как поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту, подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами и наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье. Можно сделать вывод о том, что наибольшее развитие в ходе нашего педагогического эксперимента получили такие качества, как и скоростно-силовые способности, быстрота и гибкость.

4. В ходе проведения педагогического эксперимента были разработаны практические рекомендации подготовки юношей старшего школьного возраста к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного



комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в условиях школьной ОФП. Представленные рекомендации могут быть использованы учителями физической культуры при организации процесса физического воспитания юношей старших классов.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. При организации занятий физической культурой с юношами 16-17 лет с целью развития физических качеств необходимо учитывать возрастные и анатомо-физиологические особенности учащихся.

2. Важно подбирать такие упражнения, которые способствовали бы совершенствованию функций организма и влияли на формирование необходимых физических качеств юношей данного возраста.

3. При определении объема и интенсивности нагрузок, обеспечивающих оптимальный тренировочный эффект повышения уровня физических качеств, необходимо рациональное сочетание интенсивных нагрузок с мало интенсивными.

4. У юношей 16-17 лет развитие подвижности в суставах не должно приводить к нарушению осанки, которое может возникать из-за перерастяжения связок, из-за недостаточного или, наоборот, чрезмерного развития силы отдельных мышечных групп.

5. Обязательным условием эффективного развития физических качеств у юношей 16-17 лет является систематическое выполнение разнообразных упражнений на координацию, выносливость, ловкость, гибкость.

6. При равномерно-пропорциональном (комплексном) развитии двигательных качеств соотношение объемов рекомендуется следующее: по 35% - на развитие скоростно-силовых способностей и выносливости, 30% - на развитие силы.

7. Для эффективного развития силовой выносливости необходимо выполнять большее суммарное количество повторов, чем обычно, не считая количества сетов. Например, если обычно выполняется 3 сета по 6 повторений, что в сумме составляет 18, необходимо выполнить 30 повторений, не обращая внимания на то количество повторений, которое выполняется в каждом сете.

8. Для того, чтобы увеличить свой максимальный результат повторений, необходимо выполнять упражнение с отягощением. Увеличив абсолютную силу, можно будет выполнять упражнение с весом собственного тела большее количество раз.

9. Вес отягощения необходимо подбирать таким образом, чтобы он был равен 5-10% от веса собственного тела. Этого должно быть достаточно для того, чтобы выполнить упражнение на 2-3 раза меньше обычного.

10. Для развития быстроты в подготовительной части при выполнении общеразвивающих упражнений можно использовать спринтерские упражнения, прыжковые упражнения, игры с выраженными моментами ускорений.

11. Для развития выносливости можно использовать упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных способностей выполнялись в течение 10-15с с максимальной интенсивностью повторным методом 2-3 подхода.

Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности выполнялись в течение 15-30с с интенсивностью 90-100% от максимально доступной.

Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей выполнялись в течение 30-60с с интенсивностью 85-90% от максимально доступной.

Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные анаэробные и аэробные возможности выполнялись в течение 1-5мин. с интенсивностью 85-90% от максимально доступной.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анохин, А.М. Теория и методики физического воспитания [Текст] : учебник для пединститутов / А.М. Анохин. - М. Физкультура и спорт, 2006. – 245с.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст]: / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов – М.: Просвещение, 1990. – 287с.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого [Текст] : учебное пособие / В.К. Бальсевич. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 208с.
4. Баршай, В.М. Спортивная гимнастика [Текст] : учебник для вузов физической культуры / В.М. Баршай. - М.: Феникс, 2009. - 230с.
5. Бурухин С.Ф. Гимнастика - это важно // Физкультура в школе. 2000. № 8. С. 10-11.
6. Вайнбаум Я.С. Физические упражнения и здоровье школьников Физическая культура в школе. – 1997. -№ 4.
7. Верховский Ф. Позвоночник – «древо жизни» //Физкультура и спорт. – 1996. - №7. – С.9-10
8. Годик, М.А. Стретчинг[Текст]: / М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселёва – М.: Советский спорт, 1991. – 8с.
9. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры [Текст] : учебник для техникумов физ. культ. / А.А. Гужаловский. - М.: Физкультура и спорт, 2006. – 230с.
10. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.
11. Евстафьев Б.В. О природе физических способностей и их соотношении с другими показателями физического развития человека// Теория и практика физической культуры - 2005. -№ 4. С. 49-52.
12. Железняк, Ю.Д Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: Учеб. пособие для студентов высш.

пед. учеб. Заведений/ Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: Академия, 2002. - 146-151с.

13. Журавин, М.Л. Гимнастика [Текст]: Учеб. для студ. Высш. учебн. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Академия, 2001. – 448с.

14. Зациорский, В.М. Физические качества спортсменов [Текст] : учебное пособие / В.М. Запуорский. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 200с.

15. Захаров. Е.Н. Энциклопедия физической подготовки [Текст]: /Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов под редакцией А.В. Карасева – М.: Лептос, 1994.

16. Зобков, В.А. Техническая подготовка в спортивной гимнастике [Текст] / В.А. Зобков // Теория и практика физической культуры. – 2006. - № 7. - С.18.

17. Кондакова А.М., Кузнецова А.А. Концепция Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования. – М.; Просвещение, 2008.

18. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николенко И. Г. Физическое воспитание: Учеб. Пособие для сред. спец. учеб. заведений. - М.: Высш. шк., 2009. 456 с.

19. Кофман, В.И. Методика физического воспитания [Текст] : настольная книга учителя физической культуры / В.И. Кофман. – М.: Просвещение, 2007. – 180с.

20. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Прикладная физическая подготовка: 10-11 классы: Учебно-методическое пособие. - М.: Владос, 2003. - 184 с.

21. Куколевский Г. М. Физическое совершенствование. М.: «Медицина», 2006. 367 с.

22. Коц Я.М. Спортивная физиология: Учебн. для ИФК / Я.М. Коц, – 1986, с. 70-98.

23. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин., Советский спорт. 2004. – 404 с.
24. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. - М.: Терра-спорт, 2000. - 192 с.
25. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2006. – 126 с.  
Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.
26. Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания: Учебное пособие. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2005. – 185 с.
27. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/ Л.П.Матвеев. - М.: ФиС, 1991. – 347 с.
28. Медведев И.А. Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме дня и физической подготовкой на уроках физической культуры: учебно-методическое пособие. – Красноярск: РИО КГПУ, 2001.
29. Мейксон, Г.Б. Физическое воспитание учащихся [Текст] : пособие для учителя/ Г. Б. Мейксон. - М.: Феникс, 2005. – 320с.
30. Меньшиков, Н.К. Гимнастика с методикой преподавания [Текст]: Учебник для ин-тов физ. культ. / Н.К. Меньшиков – М.: Просвещение, 1990.
31. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников.-М.:2002.- 455 с.
32. Новиков, А.Д. Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для ин-тов физ. культ.: в 2 т. / А.Д. Новиков. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Просвещение, 2008. – 450с.
33. Организация и планирование самостоятельной работы студентов на ФФК / Сб. науч. тр. М., 1991.

34. Попова. Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст]: / Е.Г. Попова– М.: Терра спорт, 2000.
35. Решетнева, Г.А. Спортивная гимнастика [Текст] / Г.А. Решетнева // Здоровье и физические упражнения. – 2008. - №15. – С.26
36. Фетисов В., Виноградов П., Физическая культура и спорт в Российской Федерации, 2008 г.
37. Физическая культура: Примерная учебная программа для высших учебных заведений. - М., 2006.
38. Физическое воспитание: Учебник/под ред. В. А. Головина, В. А. Маслякова, А. В. Коробкова и др. - М.: Высш. школа, 2008. 428 с.
39. Фомин Н.А. Физиология человека. – М.: Владос,1995. – 401 с.
40. Фомин, Н.А. Физическая культура [Текст] : пособие для студентов педвузов и колледжей физической культуры / Н.А. Фомин. - М. : Просвещение, 2004. - 360с.
41. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений [Текст]/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия, 2000. – 176,480с.
42. Шевцов В.В. Общие основы теории и методики физической культуры в вопросах и ответах. – Тюмень: ИПК ПК, 1996. – 78 с.
43. Яруллин Р.Х. Физические способности человека как генетически и социально обусловленные различия в появлении его физических свойств // Теория и практика физ. культуры. – 1995. - № 7. – С.39-40

**ПРИЛОЖЕНИЕ**



## 5 ступень ГТО 2018 для юношей 16-17 лет

Виды испытания	Нормативы		
	Золото	Серебро	Бронза
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>			
Бег на 30 м	4,4	4,7	4,9
или бег на 60 м	8,0	8,5	8,8
Бег на 100 м	13,4	14,3	14,6
Бег на 3 км	12.40	14.30	15.00
Подтягивание из виса на высокой перекладине	14	11	9
Рывок гири 16 кг	33	18	15
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	42	31	27
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+13	+8	+6
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>			
Челночный бег 3x10 м	6,9	7,6	7,9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	230	210	195
Поднимание туловища из положения лежа на спине	50	40	36
Бег на лыжах на 5 км	24.00	26.10	27.30
или кросс по пересеченной местности на 5 км	23.30	25.30	26.30
Плавание на 50 м	0.50	1.05	1.15
Стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом	30	25	18
Метание спортивного снаряда весом 700г	35	29	27
Самозащита без оружия	30-26	25-21	20-15
Туристический поход с проверкой туристских навыков (км)	10		
<b>Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО</b>	<b>9*</b>	<b>8*</b>	<b>7*</b>

Рис. 1. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Бег 100м"

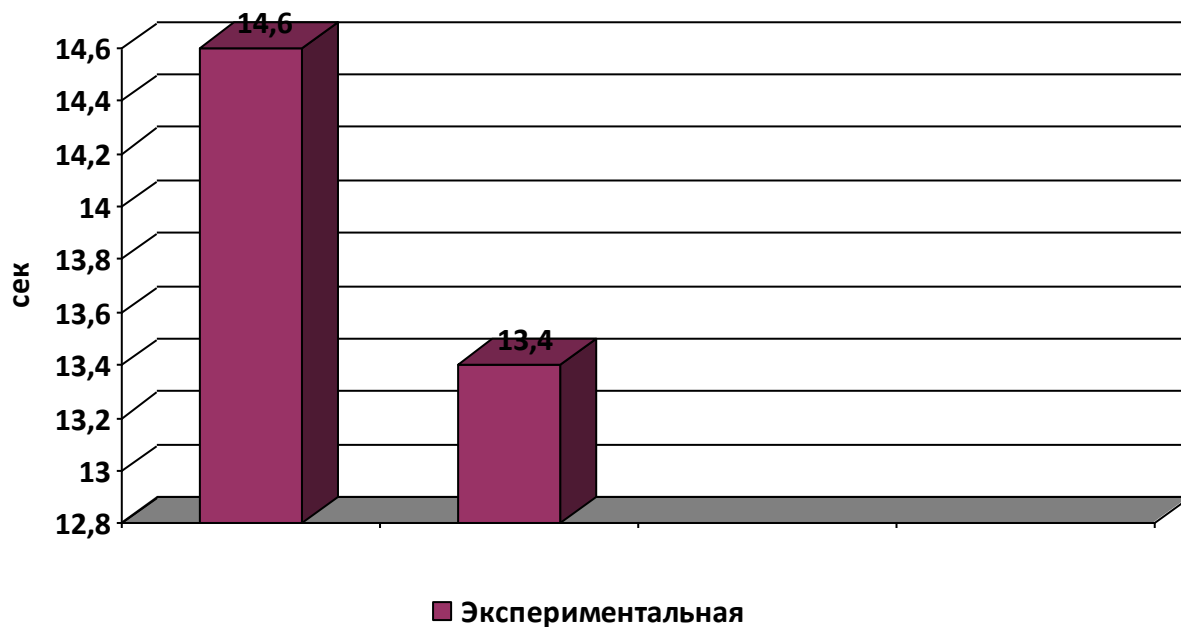


Рис. 2. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту"



Рис. 3. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Подтягивание на перекладине"

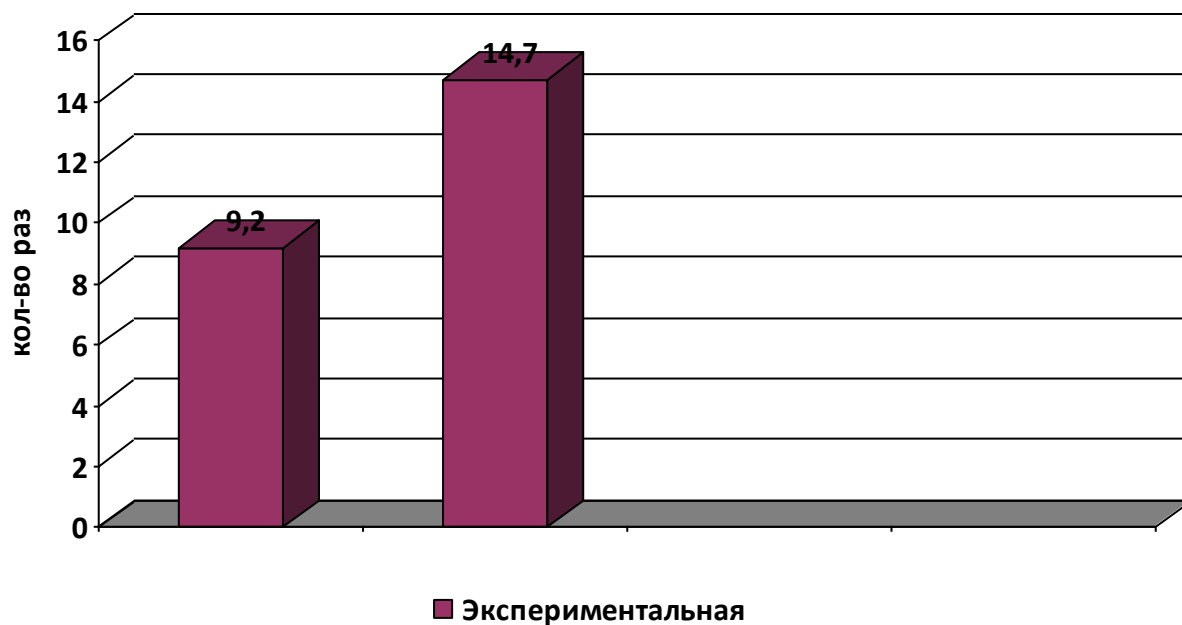


Рис. 4. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Прыжок в длину с места толчком двумя ногами"

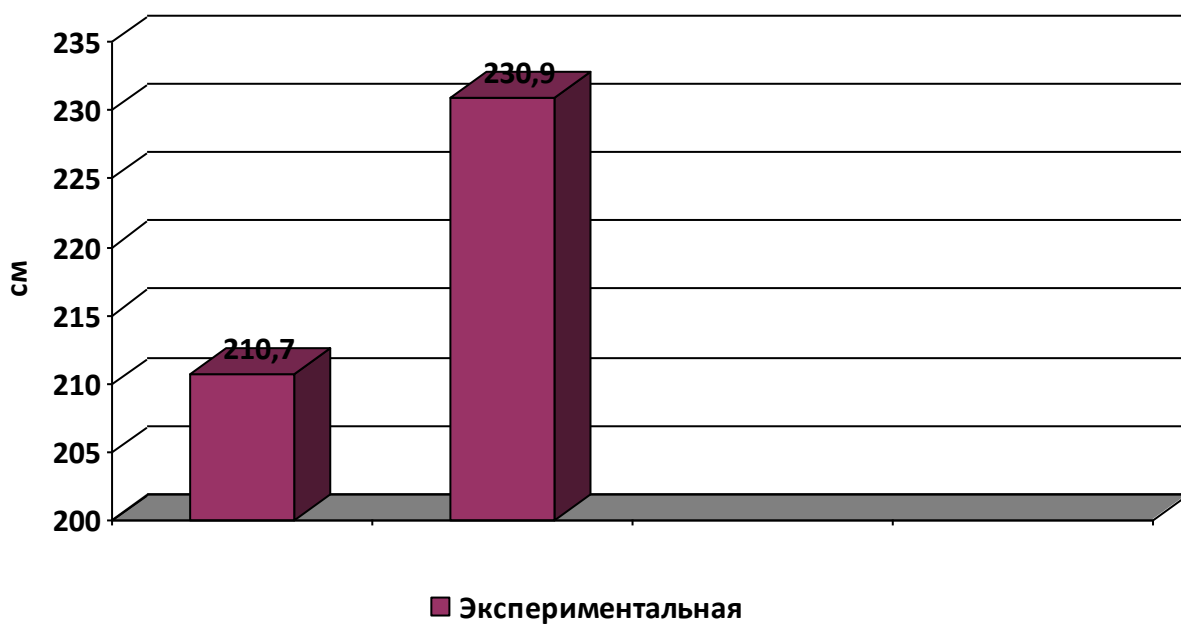


Рис. 5. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье"

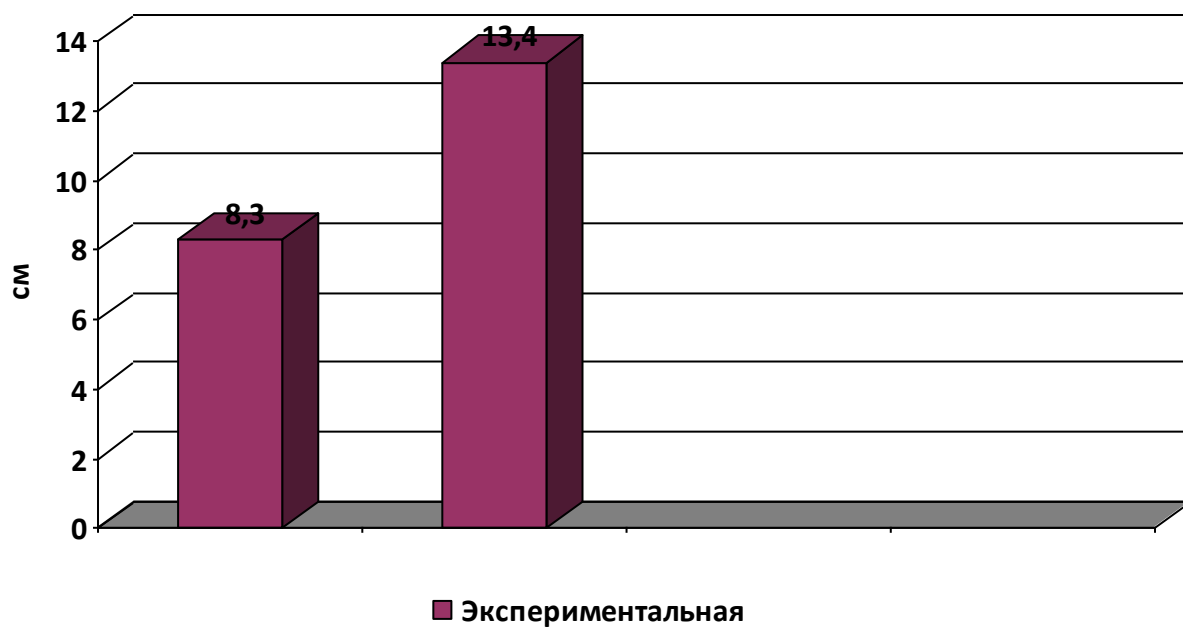
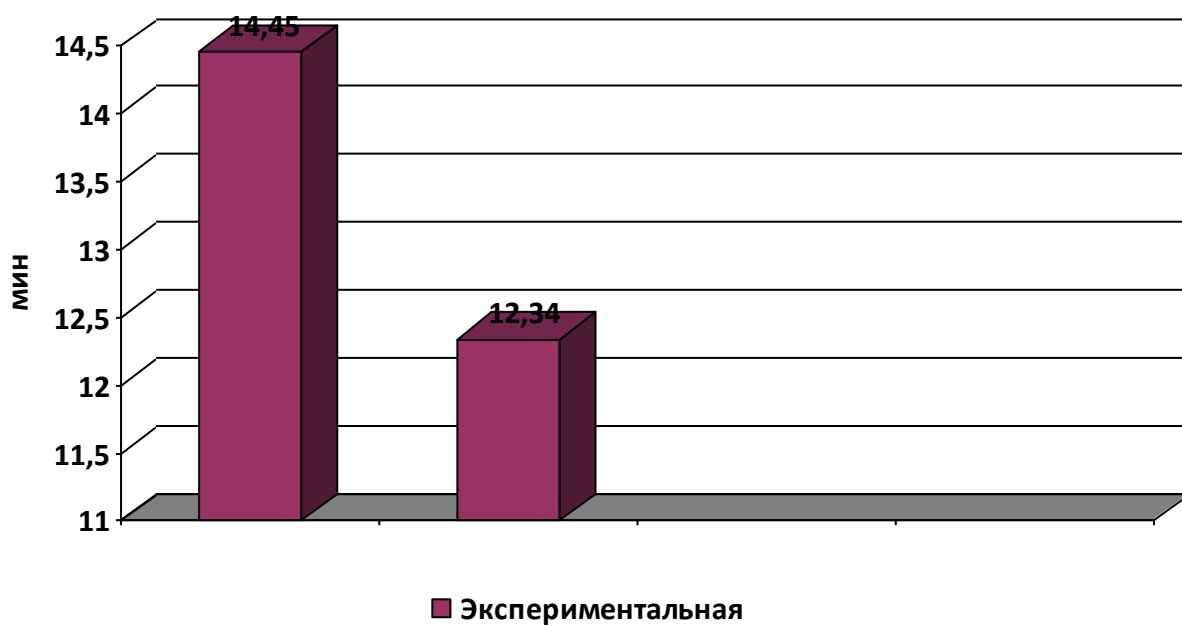


Рис. 6. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Бег 3км"



## Подвижные игры

### *1. На развитие силы:*

- «Перетягивание». Занимающиеся становятся в круг диаметром 2-4м по двое лицом друг к другу, взявшись за руки. Каждый участник игры старается перетянуть соперника за линии позади себя.

- «Бег на руках». Занимающиеся рассчитываются по 2 и становятся в пары вдоль лицевой линии. Первые номера принимают и.п. упор лежа, вторые - берут их за ноги. По сигналу пары начинают движение до линии финиша. При достижении ее движение начинают следующие два игрока. Побеждает команда, раньше всех закончившая игру.

- «Кто сильнее». Участники игры становятся по парам в и.п. стоя лицом друг другу, оперевшись друг другу в предплечья. Каждый участник старается вытолкнуть соперника за его линию. Варианты стойки могут быть разными: стоят спиной к друг другу, взявшись под руки; сидя спиной к друг другу; в упоре лежа, упираясь плечом в плечо партнера.

- «На прорыв». Несколько игроков становятся в круг, взявшись за руки. Остальные игроки становятся в круг. По сигналу игроки, которые находятся в кругу идут на «прорыв», стараясь разорвать круг. Игроки, которые удерживают круг - препятствуют этому.

- «Бой петухов». Игроки разбиваются по парам. Каждая пара занимает центр ограниченного круга, скрестив руки на груди и начинает прыгать на одной ноге. Каждый игрок старается толчком вытеснить соперника из круга или вывести друг друга из равновесия.

### *2. На развитие быстроты:*

- «Вызов номеров». Игроки рассчитываются по порядку номеров. Ведущий громко называет число. Игрок под этим номером из каждой команды сразу же стартует, пробегает обозначенную дистанцию и возвращается на своё место.

- «Эстафета». Участники эстафеты выстраиваются в две (или более) колонны. По сигналу начинают старт первые участники команд, пробегают установленную дистанцию. Возвращаясь обратно, касается рукой следующего игрока своей команды и становится в конец своей колонны. Побеждает та команда, в которой последний номер встанет на своё место первым.

- «Волки и овцы». Назначается водящий – «волк», который располагается в середине площадки. Все остальные игроки – «овцы» занимают место на противоположной стороне поля и стараются перебежать на другую сторону площадки так, чтобы «волк» их не поймал.

- «Черные и белые». В центре площадки напротив друг друга выстраиваются команды «черных» и «белых». По сигналу ведущего «черные», данная команда становится преследуемой, а «белые» преследуют их. И наоборот.

- «Мяч среднему». Игроки образуют два круга, в середине которых стоят водящие с набивными мячами в руках. По сигналу водящие начинают поочередно бросать мяч своим игрокам. Получив мяч от последнего игрока водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, которая раньше закончила игру.

### *3. На развитие ловкости:*

- «Зоркий глаз». Во время ходьбы или бега по зрительному сигналу занимающиеся выполняют заранее обусловленное действие. Например: поднятая вверх рука означает, что дети должны выполнить скачок вперёд и принять обусловленную стойку.

- «Падающая палка». Игроки становятся в круг и рассчитываются по порядку. В центр встает водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении. Водящий называет номер одного из игроков и отпускает палку, игрок должен сделать выпад вперед и схватить палку, не дав ей упасть.

### *4. На развитие выносливости:*

- «Рыбаки и рыбки». Участвующие располагаются по кругу – «рыбки». В центр становится водящий – «рыбак» со скакалкой и начинает вращать скакалку под ногами играющих, все подпрыгивают, стараясь не задеть её. А кто все-таки задевает скакалку, становится сам на место «рыбака».

- «Кто быстрее». Участники строятся в две шеренги справа и слева, рассчитавшись по порядку. В центре перед ними стоит мяч. Ведущий называет номер игроков, которые должны постараться вперед добежать до мяча и схватить его.

- «Перехват мяча». Участники становятся в круг по трое. В пределах круга двое игроков перебрасывают друг другу мяч. Третий старается перехватить его.

- «Выбивалы». Участники игры делятся на две команды, которые располагаются напротив друг друга. Каждая команда старается выбить мячом игроков другой команды, разыгрывая мяч между собой.

#### *5. На развитие гибкости:*

- «Кто быстрее передаст». Участники игры делятся на две колонны. Дистанция между которыми 1м. У первого участника колонны мяч. По сигналу ведущего команды начинают передавать мяч через верх сзади стоящему партнёру. Побеждает та команда, которая быстрее передаст мяч.

- «Кто быстрее». Участники игры делятся на две колонны. Дистанция между которыми 1м. У первого участника колонны мяч. Участники по сигналу ведущего начинают передавать мяч друг другу, поворачиваясь направо, достигнув крайнего игрока, мяч передается в обратном направлении поворотом налево. Побеждает та команда, которая быстрее передаст мяч.