

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(НИУ «БелГУ»)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

**МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ 14-15 ЛЕТ К СДАЧЕ
НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование профиль Физическая культура
заочной формы обучения, группы 02011452
Безугловой Натальи Павловны

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

БЕЛГОРОД 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. Теоретические предпосылки исследования	5
1.1. История возникновения и развития ВФСК ГТО	5
1.2. Анатомо-физиологические особенности детей 14-15 лет	10
1.3. Средства и методы развития физических качеств у детей 14-15 лет	14
ГЛАВА 2. Методы и организация исследования	20
2.1. Методы исследования	20
2.2. Организация исследования	23
ГЛАВА 3. Результаты исследования и их обсуждение	25
3.1. Ход опытно-экспериментальной работы	25
3.2. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы	28
ВЫВОДЫ	34
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	37
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	38
ПРИЛОЖЕНИЕ	43

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность нашего исследования заключается в том, что в настоящее время огромным социальным значением и потенциалом в оздоровлении общества обладает физическая культура и массовый спорт. Для решения этой задачи потребовалось создание современной и эффективной государственной системы физического воспитания населения. Ее системообразующим элементом стал Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в новом варианте [1].

Учитывая, что у учащихся уровень физической подготовленности, приобретаемый на уроках физической культуры, не всем позволяет успешно сдать нормативы ВФСК ГТО. Поэтому внедрение новых средств и методов развития физических качеств сможет оказать весомый эффект для улучшения физической подготовленности школьников 14-15 лет и, тем самым, более успешно выполнить нормативы ВФСК ГТО.

На сегодняшний день не существует единых организационно-методических рекомендаций для подготовки школьников к сдаче норм ВФСК «ГТО». Отсюда возникает **проблема исследования**, какова методика подготовки школьников 14-15 лет к сдаче нормативов ВФСК ГТО на уроках физической культуры.

Цель исследования: разработать и экспериментально проверить эффективность методики подготовки школьников 14-15 лет к сдаче нормативов ВФСК ГТО на уроках физической культуры.

Объект исследования: процесс физического воспитания школьников.

Предмет исследования: процесс подготовки школьников 14-15 лет к сдаче нормативов ВФСК ГТО на уроках физической культуры.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме организации физической подготовки школьников 14-15 лет к сдаче нормативов ВФСК ГТО на уроках физической культуры.

2. Разработать методику подготовки школьников 14-15 лет к сдаче нормативов ВФСК ГТО на уроках физической культуры.

3. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики подготовки школьников 14-15 лет к сдаче нормативов ВФСК ГТО на уроках физической культуры.

4. Разработать практические рекомендации использования методики подготовки школьников 14-15 лет к сдаче нормативов ВФСК ГТО на уроках физической культуры.

Гипотеза исследования: предполагалось, что использование специальных упражнений повторным методом и методом круговой тренировки, направленных на развитие физических качеств помогут развить и улучшить общую физическую подготовленность школьников 14-15 лет для успешной сдачи нормативов ВФСК ГТО.

Научная новизна исследования состоит в том, что была разработана методика подготовки школьников 14-15 лет к сдаче нормативов ВФСК ГТО на уроках физической культуры, основанная на использовании специальных упражнений повторным методом и методом круговой тренировки.

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

Практическая значимость исследования: полученные практические результаты разработанной методики подготовки школьников 14-15 лет к сдаче нормативов ВФСК ГТО на уроках физической культуры, могут быть использованы в процессе физического воспитания школьников.

База исследования: педагогический эксперимент проводился в МБОУ «Большетроицкая средняя общеобразовательная школа Шебекинского района Белгородской области».

ГЛАВА 1. Теоретические предпосылки исследования

1.1. История возникновения и развития ВФСК ГТО

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГТО является в настоящее время программой физкультурно-спортивной подготовки в учебных заведениях, спортивных школах, различных профессиональных организациях, которая существовала с времен СССР (1931-1991 г.г.).

Возникновение комплекса ГТО началось в начале XX века после времен революции и войны. После всех этих разрушающих событий у народа возник энтузиазм и желание быть лучшими, успешными во всем.

Поэтому возник вопрос, каким образом можно создать условия для успешного всестороннего развития населения страны. Молодые люди смогли придумать и предложить тогда еще Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО. И пройдя все инстанции утверждения, 11 марта 1931 Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО стал единой программой и нормативной частью процесса физического воспитания во всем СССР.

Основной целью внедрения комплекса ГТО подразумевали повысить уровень физической подготовленности и готовности советского народа, а в первую очередь молодежи.

В истории развития и становления тогда еще Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО выделяют имя двадцатилетнего московского физкультурника Иван Тимофеевич Осипов, которого считают создателем комплекса.

В первом своем виде правил сдачи нормативов допускали мужчин старше 18 лет, а женщины старше 17 лет.

Все участники сдачи нормативов комплекса делились по половому признаку и возрасту на группы.

Так, например, у мужчин были 1 группа с 18 до 25 лет, 2 группа - с 25 –

до 35 лет, 3 группа - с 35 лет и старше.

У женщин 1 группа с 17 лет до 25 лет, 2 группа - с 25 до 32 лет, а 3 группа - с 32 лет и старше.

Однако сложность выполнения нормативов между мужчинами и женщинами отличалась не значительно.

Все полученные результаты вносились в билет физкультурника, который выдавался каждому участнику комплекса.

Тем успешным участникам Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО, которые получали значок за сдачу нормативов, были выделены льготы для поступления в учебные физкультурные заведения, а также могли участвовать в соревнованиях, физкультурных праздниках республиканского и всесоюзного масштаба.

В Всесоюзном физкультурном комплексе ГТО выделялись серебряный и золотой значки, а если участник получал значок в течение нескольких лет, то его награждали «Почетным значком ГТО».

Те физкультурные коллективы предприятий, которые смогли достичь особых успехов в сдаче нормативов ГТО, то они получали знак «За успехи в работе по комплексу ГТО».

В своем начале Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО состоял только из одной ступени, которая включала в себя 21 испытание.

Затем в 1932 году возникла необходимость усложнить требования к выполнению нормативов и включили уже 25 испытаний, из которых было 3 теоретических и 22 практических вида испытаний по различным видам физических упражнений.

Таким образом все участники должны были регулярно тренироваться и повышать уровень физической, технической и тактической подготовленности, так как комплекс стал включать в себя уже прыжки на лыжах с трамплина (для мужчин), фехтование, прыжки в воду, преодоление военного городка.

В 1933 поступило предложение ввести ГТО для детей, чтобы данные испытания стали первой ступенью физической подготовки их. Название

детской ступени было связано с пионерским лозунгом и называлась «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) и успешно стала внедряться с 1934 года.

Всего в детской ступени БГТО было выделено 16 нормативов, которыми являлись бег на различные дистанции, в том числе и на лыжах, прыжки в длину и в высоту, метание гранаты, ходьба в противогазе, гимнастические упражнения, а также упражнения санитарной подготовки.

Значимость выполнения нормативов ГТО на значок имела очень большую значимость и популярность, так как проводимый в 1934 году городе Москве физкультурный парад включал в себя участников значкистов ГТО.

Благодаря положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, а также регулярной физической подготовке стали появляться прекрасные сильные советские спортсмены, которые защищали честь страны и становились победителями на соревнованиях международного уровня.

Благодаря ГТО стали известны такие имена советских спортсменов как Серафим и Георгий Знаменские, Александр Пугачевский и Евдокия Васильева и многие другие.

Также в ГТО были выделены и удостоверения. Так как спортсмены стали выступать на Чемпионатах мира, Европы. Стали открываться различные спортивные школы, секции, общества, чтобы население огромной страны могло реализовать свой потенциал в физическом развитии и в углубленной специализации по виду спорта.

Таким образом, уже к 1936 году было открыто 64 добровольных спортивных общества, а приемниками стали «Динамо» и «Спартак», которые существуют и по сей день.

Благодаря таким сообществам достаточно организованной стала проводиться физкультурно-спортивная работа на предприятиях, в учебных заведениях, что позволило мотивировать население к высоким результатам не только в физическом развитии, но и повышалась работоспособность в профессиональной деятельности.

В 1937 году в легкой и тяжелой атлетике, боксе и борьбе, гимнастике,

плавании, конькобежном спорте введена разрядная система.

В 1939 году разработан новый более прогрессивный комплекс БГТО и ГТО с меньшим количеством норм, сочетающий обязательные нормы с нормами по выбору физкультурника, что способствовало развитию спортивной специализации.

В новых нормах было 2 ступени («сдано» и «отлично»). Ступень ГТО «отлично» для норм по выбору соответствовало 3-му спортивному разряду. При переходе в следующую старшую возрастную группу производилась повторная сдача норм ГТО в соответствии с установленными нормами для этой группы.

В 1939 году спортивные разряды получили более 100 тысяч спортсменов – разрядников, в том числе 6420 спортсменов первого, 18798-второго и 76892 – третьего разрядов.

Комплекс ГТО в 30-е годы сыграл огромную роль в развитии массовости советского физкультурного движения, сдавая нормы ГТО, миллионы юношей и девушек приобрели всестороннюю физическую подготовку и закалку.

Нормы ГТО в течение своей истории изменялись, дополнялись и сокращались, в зависимости от ситуаций в мире, обществе, даже от погоды. К примеру, в районах СССР, где не было снега, лыжные пробежки заменялись пешими. В военное время дисциплины ГТО дополнились рядом прикладных соревнований, такие как перенос ящика с патронами и лазание по деревьям и шесту.

Новый комплекс ГТО вступил в силу с 1 января 1940 года, он состоял из обязательных норм и норм по выбору, для получения значка 1 степени нужно было пройти 14 испытаний, впоследствии эта цифра сократилась до 9 нормативов. Включение в комплекс обязательных норм позволяло овладевать навыками бега, плавания, передвижения на лыжах, стрельбы и преодоление препятствий. За десять лет существования комплекса ГТО норматив первой ступени сдали около 6 миллионов человек, второй ступени – более 100 тысяч

человек.

Благодаря ГТО миллионы советских людей получили навыки маршевой, лыжной, стрелковой подготовки, плавания, метания гранат, преодоления водных преград и препятствий, что имело огромное значение в годы Великой Отечественной войны.

Принятая в 1931 году программа комплекса ГТО непрерывно совершенствуются. Определенные изменения в комплекс ГТО были внесены в 1940, 1947, 1955, 1959, 1965 годах.

В 1966 году по инициативе ЦК ДОСААФ была разработана и введена в действие еще одна ступень комплекса ГТО – «Готов к защите Родины» (ГЗР). Она была рассчитана на юношей допризывного возраста и включала выполнение ряда требований по спортивно-техническим видам спорта и овладение одной из военно-прикладных специальностей (моториста, шофера, мотоциклиста, радиста).

В 1972 специальным постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР введен новый комплекс ГТО, в котором появляются ступени для школьников 10-13 лет и трудящихся 40-60 лет.

Каждой из пяти ступеней нового комплекса ГТО дано свое название: 1-я ступень - «Смелые и ловкие», 2-я ступень - «Спортивная смена», 3-я ступень - «Сила и мужество», 4-я ступень - «Физическое совершенство», 5-я ступень - «Бодрость и здоровье».

Сегодня ГТО возродился и преобразился в новой форме и новых условиях. Президент России 11 июня 2014 года издал соответствующее постановление, которое возобновило забытый на 23 года комплекс.

В данном случае преследовалась немного другая цель. Программа ГТО создавалась для того, чтобы увеличить процент населения, которое регулярно занимается спортом, а также в целом продлить жизни россиян.

Комплекс ГТО вернулся в школы России. А в 2015 году он уже учитывается как критерий для поступления в ВУЗы.

Система получила много изменений. Так, дети теперь занимаются

физической культурой по этой системе с 6 лет. Президент России Владимир Путин отметил, что комплекс ГТО в данном случае должен прививать детям спортивные навыки и любовь к физкультуре.

Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня № 540 утверждено Положение о комплексе ГТО, которым определены принципы, цели, задачи, структура, содержание и организация работы по внедрению и дальнейшей реализации комплекса ГТО.

Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам.

Нормативно-тестирующая часть комплекса ГТО предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения, включающие: виды испытаний (обязательные и по выбору) и нормативы; требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта; рекомендации к недельному двигательному режиму. Обязательные испытания направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей.

1.2. Анатомо-физиологические особенности детей 14-15 лет

В соответствии с периодизацией Д.Б. Эльконина, возраст детей 14-15 лет относится к ранней юности, в которой проходят физическая и психическая зрелость.

После подросткового периода, в котором проходило интенсивное развитие, в юности также происходит процесс усовершенствования всех этих процессов, и как правило, бывает это не гладко, из-за возникающих трудностей, переоценки ценностей и мотивов.

В юношеском возрасте как раз заканчивается период полового

созревания, бурного гормонального развития, дети становятся похожими на взрослых, но в тоже время еще отличаются по многим параметрам. А также девушки и юноши имеют различия в физическом и психическом развитии.

В возрасте 14-15 лет у детей достаточно быстро и резко происходит рост длины тела, а из-за длинных рычагов и еще не достаточной силы мышц наблюдается дискоординация в двигательных действиях. А так как детям необходимо в большей степени контролировать свои движения и затрачивать больше энергии, то отсюда у них возникает быстрая утомляемость при выполнении физических упражнений [2, 14].

Большие приросты в развитии мышечного аппарата наблюдаются в возрасте 14-15 лет у юношей. У девушек эти приросты меньше и происходят они неравномерно. Так, например, у девушек достаточно хорошо развиваются мышцы ног, таза и туловища, а вот руки в своем развитии отстают.

Все это сказывается и на уровне физической подготовленности, потому как у девушек упражнения на отстающие группы мышц получаются хуже.

У юношей в возрасте 14-15 лет иная картина в физическом развитии, а в частности силовой подготовке. Так, например, юноши в своей массе тела тяжелее девушек примерно на 5-8 кг, а рост их превышает примерно на 10-12 см, поэтому в силу этих особенностей у юношей и больше мышечная масса, что и влияет на развитие силовых способностей.

У детей в возрасте 14-15 лет развивается такое физическое качество как выносливость, в соответствии с этим развивается и совершенствуется сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

Сердце и легкие увеличиваются в своих размерах, увеличивается объем крови и жизненная емкость легких, а также более прочными становятся кровеносные сосуды.

Существуют различия у юношей и девушек в работе сердечно-сосудистой системе. Это отличие заключается в том, что у юношей сердце немного больше, чем у девушек, примерно на 10-15%, а ЧСС соответственно меньше примерно на 6-8 ударов в минуту.

Однако, при планировании, организации и проведении занятий физической культурой и спортом необходимо учитывать тот факт, что у детей 14-15 лет еще не сформировано развитие нервной регуляции работы сердечно-сосудистой системы, поэтому дети могут реагировать на повышенные нагрузки очень неоднозначно, вплоть до негативных сдвигов в работе организма.

Эти данные подтверждаются и способностью организма к восстановлению после нагрузки. Так, например, юноши за счет своих более приспособительных и развитых возможностей функциональных систем восстанавливаются быстрее девушек.

Также в возрасте 14-15 лет происходит максимальное развитие гибкости. В последствии происходит окостенение мышечного аппарата и развитие происходит силового характера, именно поэтому в возрасте 14-15 лет происходит сенситивный период развития силовых способностей [2, 15].

Этот период отмечается наибольшим запасом скорости у детей, однако из-за недостаточной выносливости они еще не могут ее поддерживать на высоком уровне и утомляются значительно быстрее и в большей степени.

В возрасте 14–15 лет имеет место снижение темпа прироста работоспособности. Связано это с тем, что все системы организма растут. Происходят изменения в сердечной системе, дыхательной и других системах. Наблюдается отставание функциональных систем от морфологических (рост, вес).

К 15-16 годам завершается развитие центральной нервной системы.

У детей повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) параметры движения, осуществлять двигательные действия в целом.

Осмысленное восприятие, возможность выполнять упражнения на основе только словесных указаний педагога, умение самостоятельно разделить сложное движение на фазы и элементы, более высокая способность

к сосредоточению - эти и другие психические процессы позволяют юношам и девушкам глубоко анализировать технику изучаемых двигательных действий, определять ошибки, допущенные при выполнении движений, как собственные, так и своих одноклассников.

Их отличает высокая целеустремлённость, у них усиленно формируется моральный компонент воли (осуществление поступков в соответствии с нормами общества и окружающей среды). Однако у девушек снижается смелость, что создаёт определённые трудности в физическом воспитании.

Хотя методика проведения физической подготовки с детьми 15 летнего возраста постепенно приближается к методике работы со старшими школьниками, и костно-мышечная система у подростков в 15–16 лет достаточно окрепла для того, чтобы выдерживать интенсивные и длительные физические нагрузки, тем не менее, очень важно в пределах разумного разнообразить условия, средства и методы организации уроков физической культуры, чтобы организм занимающихся научился дифференцировать (различать) малейшие изменения условий и отвечать на них тончайшим приспособлением [15, 37].

Стоит отметить, что с 12 до 17 лет даже неспецифические нагрузки, в результате естественного роста и развития детей, сопровождаются улучшением уровня физической подготовленности. После целенаправленных продолжительных нагрузок необходимо устраивать достаточно продолжительные перерывы для восстановления.

Для развития и закрепления двигательных функций существуют оптимальные периоды. Именно в эти периоды наиболее легко и прочно закрепляются определенные функции, умения и навыки. Если эти сроки пропущены, то навыки формируются с трудом, путем более длительных упражнений, и обладают малой прочностью.

В 14-15 лет в основном заканчивается возрастное развитие координации и движений. Анализаторы, в том числе двигательный и вестибулярный аппарат достигают в этом возрасте высокого уровня развития, поэтому в

двигательном анализаторе могут образовываться уже достаточно совершенные динамические стереотипы [15, 38].

Усиливается способность к дифференцированию. Значительно совершенствуются функции двигательного анализатора: обостряется мышечное чувство и уточняется управление движениями.

Двигательные навыки начинают автоматизироваться, что очень важно для изучения технических упражнений, поскольку сознание освобождается от постоянного контроля за выполнением приемов и переключается на решение тактических задач. Имеется благоприятная возможность для совершенствования двигательных способностей, которые в этот период развиваются наиболее интенсивно.

1.3. Средства и методы развития физических качеств у детей 14-15 лет

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.

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» [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 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.

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].

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 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].

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

Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности.

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].

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

Быстрота. 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.

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.

Воспитание быстроты сложных двигательных реакций связано с моделированием в занятиях и тренировках целостных двигательных ситуаций и систематическим участием в состязаниях.

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.

Для развития и совершенствования гибкости 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].

Координационные способности делятся на 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).

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 нами были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы; тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы заключался в изучении проблемы использования эффективных средств и методов на уроках физической культуры с детьми 14-15 лет с целью подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Затем разрабатывались методологический аппарат исследования и комплекс специальных упражнений повторным методом и методом круговой тренировки, направленных на развитие физических качеств у школьников 14-15 лет для успешной сдачи нормативов ВФСК ГТО.

Тестирование. В нашем исследовании тесты для определения уровня физической подготовленности детей 14-15 лет, обучающихся в 9-ом классе, мы взяли из рабочей программы по предмету «Физическая культура». В программе прописаны тесты и соотнесены результаты по уровням физической подготовленности.

1. Скоростные способности – тест «Бег 30 м» (сек). Тестирование проводится на стадионе по беговой дорожке. Необходимо сделать отметки - линию старта и линию финиша. Испытуемый принимает исходное положение старт перед линией старта. По сигналу учителя начинает выполнять бег в максимально быстром темпе по своей дорожке. При этом, стараясь как можно быстрее пересечь линию финиша. Учителем на финише фиксируется время пробегания дистанции.

2. Координационные способности – тест «Челночный бег 3x10м» (сек). Тестирование может проводиться на открытом стадионе или в спортивном зале, если нескользкое покрытие. Необходимо начертить линию старта, от нее

на расстоянии 10 м линию финиша (она же и линия касания). Испытуемый принимает положение высокого старта перед линией старта. По сигналу начинает выполнять бег в максимально быстром темпе до линии финиша, касается ее рукой или делает за нее заступ, разворачивается и продолжает выполнять бег к линии старта. У линии старта повторяет разворот и к линии финиша бежит в максимально быстром темпе за линии. Фиксируется время пробегания отрезков при правильных разворотах.

3. Скоростно-силовые способности – тест «Прыжок в длину с места» (см). Тестирование можно проводить на открытом стадионе, в спортивном зале, где имеется нескользкая поверхность или на специальной резиновой дорожке. Отмечается линия старта, вдоль «коридора» для прыжка устанавливается сантиметровая лента или чертится разметка. Испытуемый принимает положение стойка ноги врозь у линии старта. С замахом рук назад выполняет присед и движением рук вперед выполняет активное отталкивание вперед-вверх, помогая себе руками. Всего разрешается три попытки. Результат фиксируется по пятке ближней ноги к линии старта или ближней точки (если испытуемый ставит руки назад). Лучшая попытка заносится в протокол.

4. Выносливость – тест «6-минутный бег» (м). Тестирование проводится на открытом стадионе или в легкоатлетическом манеже. Необходимо отметить линию старта и сделать отметки по 100 м. Испытуемый принимает исходное положение высокого старта у отмеченной линии. По сигналу начинает выполнять бег в умеренном темпе в течение 6 минут. По окончании времени подается команда «Стой!». Испытуемый останавливается. Считается количество метров, которое пробежал испытуемый.

5. Гибкость – тест «Наклон вперед из положения стоя» (см). Тестирование может проводиться на открытом стадионе или в спортивном зале. Необходимо иметь устойчивую гимнастическую скамью или помост, сантиметровую линейку, закрепленную на платформе вдоль линии наклона. Отметка ноль соотносится с поверхностью для ног. Испытуемый принимает исходное положение узкая стойка ноги врозь. Стопы должны быть

параллельны и ставятся не шире 15 см между ними. По команде испытуемый выполняет два пружинящих наклона вперед, руки параллельно, на третий раз выполняет максимальный наклон вперед и фиксирует результат в течение 2 секунд. Колени при этом должны быть прямые, стопы полностью стоят на платформе. Фиксируется количество сантиметров. Если результат ниже нуля, то это положительная оценка, если выше нуля – то отрицательная.

6. Силовые способности – тест «Подтягивание из виса на высокой перекладине» (юноши, кол-во раз). Тестирование может проводиться на открытой спортивной площадке или в спортивном зале. Испытуемый принимает положение виса на высокой перекладине. По команде начинает выполнять подтягивание. Необходимо подбородок показывать над перекладиной, внизу принимать статическое положение и полностью разгибать руки. Рывковые движения запрещены. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

7. Силовые способности – тест «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» (девушки, кол-во раз). Тестирование может проводиться на открытой спортивной площадке или в спортивном зале. Необходимо подготовить низкую перекладину и платформу для упора ногами. Испытуемая принимает исходное положение виса лежа на низкой перекладине, хватом рук сверху на ширине плеч. Между руками и туловищем должен быть угол 90 градусов. По команде испытуемая начинает выполнять подтягивание, при этом удерживая прямое положение тела, поднимая подбородок над перекладиной, разгибая полностью руки вниз. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

Педагогический эксперимент состоял из трех этапов: подготовительный, который предусматривал предварительное тестирование и отбор экспериментальной группы. Основной этап, в котором осуществлялось внедрение экспериментальной методики подготовки школьников 14-15 лет к сдаче нормативов ВФСК ГТО на уроках физической культуры, используя комплекс специальных упражнений повторным методом и методом круговой

тренировки. Заключительный этап подразумевал проведение контрольного тестирования и анализ полученных данных.

Полученные количественные данные в процессе педагогического эксперимента обрабатывались с помощью *метода математической статистики*, которые позволили сравнить между собой полученные предварительные и контрольные результаты. Степень достоверности (p) находили по таблице $-t$ критерия Стьюдента:

- если $p < 0,05$, то ошибка меньше 5% и результат является достоверным;
- если $p > 0,05$, то ошибка больше 5% и результат соответственно недостоверен.

2.2. Организация исследования

Педагогический эксперимент был организован в МБОУ «Большетроицкая средняя общеобразовательная школа Шебекинского района Белгородской области» и состоял из трех взаимосвязанных этапов:

Подготовительный этап, который проходил с мая по октябрь 2018г. и включал в себя анализ литературы по проблеме использования эффективных средств и методов на уроках физической культуры с детьми 14-15 лет с целью подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Затем разрабатывались методологический аппарат исследования и комплекс специальных упражнений повторным методом и методом круговой тренировки, направленных на развитие физических качеств у школьников 14-15 лет для успешной сдачи нормативов ВФСК ГТО, определялись критерии эффективности разработанной методики, проводилось предварительное тестирование по выделенным критериям, что позволило выделить экспериментальную группу.

Основной этап проходил с ноября 2018г. по март 2019г. где была апробирована экспериментальная методика подготовки школьников 14-15 лет к сдаче нормативов ВФСК ГТО на уроках физической культуры.

Уроки проводились согласно рабочей программе для учащихся 9-х классов 3 раза в неделю по 45 минут.

Рабочая программа по физической культуре для 9-го класса составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2007г.). Рабочая программа определяет инвариантную (обязательную – 87 часов) и вариативную (с учётом региональных особенностей и образовательного учреждения - 15 часов) части учебного курса, конкретизирует содержание предметных тем и дает распределение учебных часов на их изучение из расчёта трёх часов в неделю (на 34 недель) в 9 классе на 102 часа в год.

В ходе проведения эксперимента, согласовав с директором МБОУ «Большетроицкая средняя общеобразовательная школа Шебекинского района Белгородской области», уроки в экспериментальной группе мы проводили в соответствии с разработанной нами методикой.

Всего мы провели в экспериментальной группе 45 уроков физической культуры в течение пяти месяцев (16 недель).

По окончании педагогического эксперимента проводилось контрольное тестирование, анализировались полученные результаты.

Заключительный этап проходил с апреля по май 2019 г, в ходе которого обрабатывались полученные данные, формулировались выводы по проделанной работе, оформлялись результаты исследования в виде выпускной квалификационной работы.

ГЛАВА 3. Результаты исследования и их обсуждение

3.1. Ход опытно-экспериментальной работы

Педагогический эксперимент проводился на базе МБОУ «Большетроицкая средняя общеобразовательная школа Шебекинского района Белгородской области». Для решения проблемы подготовки школьников 14-15 лет к сдаче нормативов ВФСК ГТО нами были разработаны комплексы специальных упражнений, которые выполнялись повторным методом и методом круговой тренировки на уроках физической культуры.

Согласовав с администрацией школы, уроки физической культуры в 9-ом классе мы проводили в соответствии с рабочей программой, но с дополнениями разработанной нами методикой.

Рабочая программа по физической культуре для 9-го класса составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2007г.). Рабочая программа определяет инвариантную (обязательную – 87 часов) и вариативную (с учётом региональных особенностей и образовательного учреждения - 15 часов) части учебного курса, конкретизирует содержание предметных тем и дает распределение учебных часов на их изучение из расчёта трёх часов в неделю (на 34 недель) в 9 классе на 102 часа в год.

В эксперименте приняли участие девушки и юноши 14-15 лет, по 14 человек, которые составили экспериментальную группу. Все участники эксперимента относились по состоянию здоровья к основной медицинской группе, о чем свидетельствовала справка от педиатра.

Всего мы провели 45 уроков физической культуры в течение пяти месяцев (16 недель). По программе у обучающихся проходили такие разделы как элементы единоборств, гимнастика и спортивные игры (Приложение 2).

Урок имел общепринятую структуру и состоял из трех частей.

Подготовительная часть урока была продолжительностью 7-10 минут.

В нее входили строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в движении и на месте, упражнения на гибкость. Все это позволяло нам подготовить занимающихся к предстоящей работе.

Основная часть урока была продолжительностью 25-30 минут. В нее входило решение образовательных задач по соответствующему разделу рабочей программы. В конце основной части мы внедряли специальные комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств.

В нашем исследовании специальные комплексы упражнений варьировались методом выполнения. В понедельник и в пятницу специальные упражнения выполнялись повторным методом, количество повторений составляло 10-12 раз, отдых был до 1 минуты. В среду специальные упражнения выполнялись методом круговой тренировки. Работа на станции и отдых были по 30 секунд. Рассмотрим подробнее специальные комплексы упражнений.

Примерный специальный комплекс упражнений повторным методом

1. Бег – бег 60м, 100м, 200м.
2. Из вися на перекладине силой подъем в упор (юноши, с помощью партнера).
3. Из вися стоя, согнув руки, вскок в упор на нижней жерди (девушки).
4. Подтягивания на высокой перекладине максимальное количество раз - юноши, девушки с помощью партнера.
5. Отжимания в стойке на руках у стенки – юноши, девушки – отжимания в упоре стоя, ноги удерживает партнер.
6. Ходьба на руках – 1-2 круга.
7. В вися на перекладине подъем согнутых ног к груди.
8. В вися на перекладине подъем ног к рукам.
9. Стоя боком у гимнастической стенки выполнять приседания на одной ноге, рукой слегка придерживать за рейку («пистолет»).
10. Отжимания в упоре на параллельных брусьях (юноши).
11. Отжимания в упоре сидя сзади на гимнастической скамье (девушки).

12. Отжимания в упоре лежа ноги на гимнастической скамье.
13. Лазание по канату.
14. Приседания с набивным мячом 5 кг.
15. Бросок мяча (фитболл) в пол, в стену – интенсивные броски.
16. Приседание с набивным мячом, при разгибании ног выполнять бросок над головой.
17. Ходьба с отягощением в руках с различными заданиями.
18. Приседания с фитболлом в руках перед грудью, над головой, с подниманием мяча вверх.
19. Толчковый жим стоя набивного мяча 5 кг с груди вверх.
20. Тяга набивного мяча 5 кг к подбородку из стойки ноги врозь.
21. Выпады вперед, назад с набивным мячом 5 кг.
22. Броски фитболла из приседа вверх.

На уроках физической культуры по понедельникам и пятницам мы использовали по 4-5 упражнений, приведенных выше. Количество повторений было 10-12 раз. После того, как обучающиеся адаптировались к нагрузке (4-5 недель), количество повторений мы увеличили до 15 раз, затем до 18-20 раз. Вес набивного мяча не менялся.

*Примерный специальный комплекс упражнений
методом круговой тренировки*

- 1 станция - прыжки на скакалке – одинарные, двойные.
- 2 станция - прыжки через низкое бревно.
- 3 станция - приседания с весом собственного тела.
- 4 станция - гиперэкстензия на гимнастической скамье.
- 5 станция – прыжки на возвышение 45 см.
- 6 станция – из исходного положения основная стойка выполнить присед, затем упор лежа согнув руки, упор присев, прыжок вверх прогнувшись.
- 7 станция – из положения, лежа на спине руки вверх выполнить поднимание прямых ног с касанием за головой.
- 8 станция – из положения, лежа на спине руки вверх выполнить сед

углом.

9 станция – приседания с набивным мячом 5 кг.

10 станция - сгибание- разгибание рук в упоре лежа на полу.

На протяжении всего педагогического эксперимента специальный комплекс упражнений методом круговой тренировки выполнялся на каждой станции в течение 30 секунд, отдых и переход между станциями составлял также 30 секунд. Так как данные упражнения выполнялись один раз в неделю и особенностью их была высокая интенсивность, поэтому нагрузку мы больше не увеличивали.

Нагрузку мы увеличивали благодаря использованию упражнений повторным методом, что позволило нам повышать сопротивляемость организма обучающихся к утомлению.

Заключительная часть урока была продолжительностью 5-8 минут. В ней использовались упражнения для развития гибкости, снятия мышечного напряжения, восстановления функциональных систем после проделанной работы.

В конце педагогического эксперимента нами было проведено контрольное тестирование показателей уровня физической подготовленности. Результаты предварительного и контрольного тестирования представлены в следующем параграфе.

3.2. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы

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 и девушек 14-15 лет по

выделенным критериям с целью выявления исходного уровня физической подготовленности у них.

Предварительное тестирование было организовано вначале основной части урока после разминки со всеми детьми 14-15 лет. Полученные результаты позволили нам выделить экспериментальную группу, которая имела однородные показатели развития физических качеств. Результаты тестирования девушек 14-15 лет представлены в таблице 3.1, юношей - 14-15 лет – в таблице 3.2.

Проанализировав полученные результаты тестирования с рекомендованными данными в программе, мы выяснили, что занимающиеся имеют средний и низкий уровень развития физических качеств.

Таблица 3.1

**Уровень развития физических качеств у девушек 14-15 лет
до и после эксперимента**

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	До эксперимента	После эксперимента	Достовер ность
		$X \pm m$	$X \pm m$	
1	«Бег 30м» (сек)	5,3 \pm 0,3	4,8 \pm 0,3	p<0,05
2	«Челночный бег 3x10м» (сек)	8,6 \pm 0,2	8,2 \pm 0,2	p<0,05
3	«Прыжок в длину с места» (см)	177 \pm 0,2	195 \pm 0,2	p<0,05
4	«6-минутный бег» (м)	900 \pm 0,3	1100 \pm 0,3	p<0,05
5	«Наклон вперед из положения стоя» (см)	+14 \pm 0,3	+18 \pm 0,3	p<0,05
6	«Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» (кол- во раз)	13 \pm 0,4	18 \pm 0,4	p<0,05

В таблице 3.1 мы видим, что девушки до проведения эксперимента в тесте «Бег 30 м» имеют средний результат пробегания 5,3 сек.

В тесте «Челночный бег 3x10м» у девушек среднее время пробегания отрезков до проведения эксперимента составило 8,6 сек.

В тесте «Прыжок в длину с места» у девушек средняя длина прыжка до проведения эксперимента составила 177 см.

Средняя дистанция пробегания теста «6-минутный бег» у девушек до проведения эксперимента составила 900м.

В тесте «Наклон вперед из положения стоя» девушки показали средний результат до проведения эксперимента +14 см.

В тесте «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» до проведения эксперимента средний результат у девушек составил 13 раз.

Таблица 3.2

**Уровень развития физических качеств у юношей 14-15 лет
до и после эксперимента**

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	До эксперимента	После эксперимента	Достовер ность
		$X \pm m$	$X \pm m$	
1	«Бег 30м» (сек)	4,8 \pm 0,3	4,4 \pm 0,3	p<0,05
2	«Челночный бег 3x10м» (сек)	7,6 \pm 0,2	7,2 \pm 0,2	p<0,05
3	«Прыжок в длину с места» (см)	195 \pm 0,2	215 \pm 0,2	p<0,05
4	«6-минутный бег» (м)	1100 \pm 0,3	1600 \pm 0,3	p<0,05
5	«Наклон вперед из положения стоя» (см)	+9 \pm 0,3	+12 \pm 0,3	p<0,05
6	«Подтягивание из виса на высокой перекладине» (кол- во раз)	8 \pm 0,4	14 \pm 0,4	p<0,05

В таблице 3.2 мы видим, что юноши до проведения эксперимента в тесте «Бег 30 м» имеют средний результат пробегания 4,8 сек.

В тесте «Челночный бег 3x10м» у юношей среднее время пробегания отрезков до проведения эксперимента составило 7,6 сек.

В тесте «Прыжок в длину с места» у юношей средняя длина прыжка до проведения эксперимента составила 195 см.

Средняя дистанция пробегания теста «6-минутный бег» у юношей до проведения эксперимента составила 1100 м.

В тесте «Наклон вперед из положения стоя» юноши показали средний результат до проведения эксперимента +9 см.

В тесте «Подтягивание из виса на высокой перекладине» до проведения эксперимента средний результат у юношей составил 8 раз.

После окончания педагогического эксперимента в экспериментальной группе было проведено контрольное тестирование с целью определения уровня развития физических качеств у детей 14-15 лет.

Полученные результаты между показателями тестирования до и после проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе стали достоверными, так как $p < 0,05$. Результаты тестирования девушек 14-15 лет представлены в таблице 3.1, юношей – 14-15 лет – в таблице 3.2.

Проанализировав полученные результаты тестирования с рекомендованными данными в программе по физической культуре, мы выяснили, что занимающиеся вышли на высокий уровень физической подготовленности.

Так из таблицы 3.1 мы видим, что девушки после проведения эксперимента в тесте «Бег 30 м» имеют средний результат пробегания 4,8 сек.

В тесте «Челночный бег 3x10м» у девушек среднее время пробегания отрезков после проведения эксперимента составило 8,2 сек.

В тесте «Прыжок в длину с места» у девушек средняя длина прыжка после проведения эксперимента составила 195 см.

Средняя дистанция пробегания теста «6-минутный бег» у девушек после проведения эксперимента составила 1100м.

В тесте «Наклон вперед из положения стоя» девушки показали средний результат после проведения эксперимента +18 см.

В тесте «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» после проведения эксперимента средний результат у девушек составил 18 раз.

Проанализировав полученные данные юношей в таблице 3.2 мы видим, что после проведения эксперимента в тесте «Бег 30 м» юноши имеют средний результат пробегания 4,4 сек.

В тесте «Челночный бег 3x10м» у юношей среднее время пробегания отрезков после проведения эксперимента составило 7,2 сек.

В тесте «Прыжок в длину с места» у юношей средняя длина прыжка после проведения эксперимента составила 215 см.

Средняя дистанция пробегания теста «6-минутный бег» у юношей после проведения эксперимента составила 1600 м.

В тесте «Наклон вперед из положения стоя» юноши показали средний результат после проведения эксперимента +12 см.

В тесте «Подтягивание из виса на высокой перекладине» после проведения эксперимента средний результат у юношей составил 14 раз.

Все полученные результаты мы соотнесли с нормативами ВФСК ГТО для четвертой ступени, которая соответствовала возрасту испытуемых. Все участники эксперимента показали результаты соответствующие золотому знаку отличия.

Наибольший прирост мы получили в таких тестах как «Прыжок в длину с места», «Подтягивание на перекладине» и «6-минутный бег». Можно сделать вывод о том, что наибольшее развитие в ходе нашего педагогического эксперимента получили силовые способности, и выносливость.

У девушек в тесте «Бег 30 м» прирост составил 0,5 сек, в тесте «Челночный бег 3x10м» прирост составил 0,4 сек, в тесте «Прыжок в длину с места» прирост составил 18 см, в тесте «6-минутный бег» прирост составил 300 м, в тесте «Наклон вперед из положения стоя» прирост составил 4 см, в тесте «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» прирост составил 5 раз.

У юношей в тестах «Бег 30 м» и «Челночный бег 3х10м» прирост составил 0,4 сек, в тесте «Прыжок в длину с места» прирост составил 20 см, в тесте «6-минутный бег» прирост составил 400 м, в тесте «Наклон вперед из положения стоя» прирост составил 3 см, в тесте «Подтягивание из виса на высокой перекладине» прирост составил 6 раз.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что разработанная нами методика подготовки школьников 14-15 лет к сдаче нормативов ВФСК ГТО на уроках физической культуры, основанная на использовании специальных упражнений повторным методом и методом круговой тренировки является эффективной.

ВЫВОДЫ

1. Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня № 540 утверждено Положение о комплексе ГТО, которым определены принципы, цели, задачи, структура, содержание и организация работы по внедрению и дальнейшей реализации комплекса ГТО.

Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам.

Нормативно-тестирующая часть комплекса ГТО предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения, включающие: виды испытаний (обязательные и по выбору) и нормативы; требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта; рекомендации к недельному двигательному режиму. Обязательные испытания направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей.

Методика проведения физической подготовки с детьми 14-15 летнего возраста с учетом анатомо-физиологических особенностей может включать в себя интенсивные и длительные физические нагрузки. Однако, очень важно в пределах разумного разнообразить условия, средства и методы организации уроков физической культуры, чтобы организм занимающихся научился дифференцировать малейшие изменения условий и отвечать на них тончайшим приспособлением.

2. Была разработана экспериментальная методика, которая предполагала, что использование специальных упражнений повторным методом и методом круговой тренировки, направленных на развитие физических качеств помогут развить и улучшить общую физическую подготовленность школьников 14-15 лет для успешной сдачи нормативов ВФСК ГТО. Тесты для определения уровня физической подготовленности

детей 14-15 лет, обучающихся в 9-ом классе, мы взяли из рабочей программы по предмету «Физическая культура», в которой результаты соотнесены по уровням физической подготовленности. Уровень физической подготовленности обучающихся определялся по следующим тестам: «Бег 30м» (сек), «Челночный бег 3x10м» (сек), «Прыжок в длину с места» (см), «6-минутный бег» (м), «Наклон вперед из положения стоя» (см), «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» (девушки, кол-во раз), «Подтягивание из виса на высокой перекладине» (юноши, кол-во раз).

3. В ходе нашего исследования была экспериментально проверена эффективность разработанной методики подготовки школьников 14-15 лет к сдаче нормативов ВФСК ГТО на уроках физической культуры. Полученный в эксперименте цифровой материал обрабатывался на персональном компьютере с вычислением t-критерия Стьюдента. Различия считали достоверными при $p < 0,05$.

Все полученные результаты мы соотнесли с нормативами ВФСК ГТО для четвертой ступени, которая соответствовала возрасту испытуемых. Все участники эксперимента показали результаты соответствующие золотому знаку отличия.

Наибольший прирост мы получили в таких тестах как «Прыжок в длину с места», «Подтягивание на перекладине» и «6-минутный бег». Можно сделать вывод о том, что наибольшее развитие в ходе нашего педагогического эксперимента получили силовые способности, и выносливость.

У девушек в тесте «Бег 30 м» прирост составил 0,5 сек, в тесте «Челночный бег 3x10м» прирост составил 0,4 сек, в тесте «Прыжок в длину с места» прирост составил 18 см, в тесте «6-минутный бег» прирост составил 300 м, в тесте «Наклон вперед из положения стоя» прирост составил 4 см, в тесте «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» прирост составил 5 раз.

У юношей в тестах «Бег 30 м» и «Челночный бег 3x10м» прирост составил 0,4 сек, в тесте «Прыжок в длину с места» прирост составил 20 см, в

тесте «6-минутный бег» прирост составил 400 м, в тесте «Наклон вперед из положения стоя» прирост составил 3 см, в тесте «Подтягивание из виса на высокой перекладине» прирост составил 6 раз.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что разработанная нами методика является эффективной.

4. Были разработаны практические рекомендации использования методики подготовки школьников 14-15 лет к сдаче нормативов ВФСК ГТО на уроках физической культуры, которые могут быть использованы в процессе физического воспитания школьников.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. При использовании метода круговой тренировки на уроках физической культуры необходимо использовать упражнения скоростно-силового характера, на развитие координационных способностей и быстроты, а затем упражнения на развитие силовой выносливости.

2. Динамические упражнения для развития силы рекомендуется выполнять на первых порах медленно. В дальнейшем эти упражнения желательно делать быстро, насколько позволяет вес отягощения или сопротивления.

3. Для развития «взрывной силы» можно использовать метания и толкания набивных мячей из различных положений с максимальным ускорением в финальной части, рывки и толчки штанги.

4. При организации уроков физической культурой с детьми 14-15 лет с целью развития физических качеств необходимо учитывать возрастные и анатомо-физиологические особенности обучающихся.

5. На протяжении всего педагогического эксперимента специальный комплекс упражнений методом круговой тренировки выполнялся на каждой станции в течение 30 секунд, отдых и переход между станциями составлял также 30 секунд. Так как данные упражнения выполнялись один раз в неделю и особенностью их была высокая интенсивность, поэтому нагрузку мы больше не увеличивали.

6. В понедельник и в пятницу специальные упражнения выполнялись повторным методом, количество повторений составляло 10-12 раз, отдых был до 1 минуты. После того, как обучающиеся адаптировались к нагрузке (4-5 недель), количество повторений мы увеличили до 15 раз, затем до 18-20 раз. Вес набивного мяча не менялся.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Акимов, Г.Л. Соревновательные игровые средства и методы при подготовке к выполнению норм ГТО [Текст] / Г. Л. Акимов, А. И. Бондарь // Вопросы теории и практики физкультуры и спорта. – М., 2014. – Вып.14. – С. 29.
2. Анохин, А.М. Теория и методики физического воспитания [Текст]: учебник для пединститутов / А.М. Анохин. - М. Физкультура и спорт, 2006. – 245с.
- 3.Андрианов, М.В. Анализ структуры подготовленности современных выпускников начальной школы [Текст] / М. В. Андрианов // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 2014. – № 5. – С. 75-77.
4. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст]: / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов – М.: Просвещение, 1990. – 287с.
5. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого [Текст] : учебное пособие / В.К. Бальсевич. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 208с.
- 6.Вилькин, Я.Р. Организация работы по комплексу ГТО [Текст] / Я. Р. Вилькин // Организация физкультуры и спорта : учебник для техникумов физ.культуры / Под ред. В. У. Агеевца. – М. : Физкультура и спорт, 2012. – С. 88-90.
- 7.Виненко В.И. Календарно – тематическое планирование по трехчасовой программе 5 – 11 классы. [Текст] / Волгоград, Издательство «Учитель» 2012г.
- 8.Виненко В.И., Каинов А.Н.. Тематическое планирование «Физическая культура», «Основы безопасности жизнедеятельности» компакт - диск [Текст] / Волгоград, Издательство «Учитель» 2012г.
- 9.Восемь десятилетий от рождения до возрождения. Достопамятные даты биографии физкультурного комплекса [Текст] // Спорт для всех. – 2014. – №7. – С. 3-4 5.
10. Гордияш Е.Л., Жигульская И.В.. Организация спортивной работы

в школе. компакт - диск [Текст] / Волгоград, Издательство «Учитель» 2010г.

11. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры [Текст] : учебник для техникумов физ. культ. / А.А. Гужаловский. - М.: Физкультура и спорт, 2006. – 230с.

12. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.

13. 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.

14. Евстратова, Т. В. Комплекс ГТО в XXI веке. Оценка физической подготовленности учащихся по результатам выполнения нормативов комплекса « Готов к труду и защите Отечества » в 2008–2010 гг. [Текст] / Т. В. Евстратова [и др.] // Вестник спортивной науки. –2010. – № 2. – С. 47-50.

15. 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.

16. Жуйков В. П. Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса «Готов труду и обороне» [Текст] / Учебное пособие, Белгород 2006г.

17. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: монография [Текст] / С.И. Изаак. – М.: Советский спорт, 2005. – 196 с.

18. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. [Текст] / Волгоград, Издательство «Учитель» 2011г.

19. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. [Текст] / М.: изд. Просвещение. 2010.

20. Масленников, А.В. Метод автоматизации судейства испытания комплекса ГТО по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа на полу [Текст] /

А.В. Масленников и [др.]// Наука и инновации-2014: матер. 9-ой международной конф.– Йошкар-Ола: ПГТУ, 2014. – 240 с.

21. Махов И.И., Махов В.И. Туризм на уроках физической культуры. [Текст] / Учебное пособие, Белгород ИПК НИУ «БелГУ» 2012г.

22. Методические рекомендации «Организация медицинского сопровождения выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утверждены президиумом Российской Ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных инвалидов (протокол № 12 от 21 ноября 2014 г.)

23. Мейксон, Г.Б. Физическое воспитание учащихся [Текст]: пособие для учителя/ Г. Б. Мейксон. - М.: Феникс, 2005. – 320с.

24. Новокрещенов В.В. Взаимодействие сторон в управлении региональной системы физической культуры и спорта: монография [Текст] / Новокрещенов В.В. - Ижевск, ИжГТУ, 2006. – 380с.

25. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО приказ от 8 июля 2014 г. [Текст] // Российская газета. – 2014. – 27 августа.

26. Паршикова Н.В., Бабкин В.В., Виноградов П.А., Уваров В.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы [Текст] / Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров.- М.: Советский спорт, 2014.-60с.

27. Паршикова Н.В., Виноградов П.А. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли. Документы и материалы (2011-2014 годы)/Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов. [Текст] / под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014 г. – 1592 с.

28. Постановление Правительства Белгородской области постановлением от 4 августа 2014 г. №293-ПП «О поэтапном внедрении Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Белгородской области»

29. Постановление Правительства Российской Федерации «О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» от 16 сентября 2014 г. № 821;

30. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры на 2015/16 учебный год» от 28 июля 2014 г. № 839;

31. Приказ Минспорта России от 28 октября 2014г. №858 «О разработке программы дополнительного профессионального образования для организаторов физкультурно-спортивной работы, преподавателей высших и средних учебных заведений, тренеров-преподавателей по видам спорта, учителей физической культуры, волонтеров, учителей общеобразовательных школ для работы с населением по внедрению комплекса ГТО»

32. Пузырь, Ю.П. Управление физическим воспитанием в образовательных учреждениях на основе мониторинга физического состояния [Текст] : автореф. дис. канд. пед. наук / Ю. П. Пузырь. – М., 2006. – 23 с.

33. Романенкова, В. Как возрождать ГТО? [Текст] / В. Романенкова // Спорт для всех. – 2013. – № 19. – С. 1.

34. Самборский А.Г., Никифоров А.А.. Совершенствование системы подготовки учителя физической культуры. [Текст] / Белгород 2007г.

35. С возвращением, верный друг! (Каким быть возрождаемому Всероссийскому физкультурно-оздоровительному комплексу?) [Текст] / По материалам официального сайта президента РФ // Спорт для всех. – 2014. – № 7. – С. 1-4.

36. Солодков А.С. Физиология спорта. [Текст] / СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2004. 231 с.

37. Уваров, В.А О научном обосновании Государственного физкультурно-спортивного комплекса России[Текст] / В.А. Уваров//Здоровье и образование: проблемы и перспективы: материалы III Всеукраинской научно-практич. конф.- Донецк: ДонНУ, 2004.-С. 47- 49.

38. Уваров, В.А К проблеме совершенствования норм «Спортивного знака МГУ» [Текст] / В.А. Уваров и [др.]// Проблемы физического воспитания и спорта студенческой молодежи: матер. межвузов. научно-методической конф.- М.: МГУ, 1995.-С.15-17

39. Уваров, В.А. Актуальные проблемы разработки Государственного физкультурно-спортивного комплекса Российской Федерации: (результаты апробации в Республике Мордовия). [Текст]/отв. В.А. Уваров, Н.А. Смолькин.- Саранск, 2005 – 124 с.

40. Фельдштейн Д. И. Педагогика. [Текст] / М.: 2001. 240 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Рис. 1. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Бег 30м"

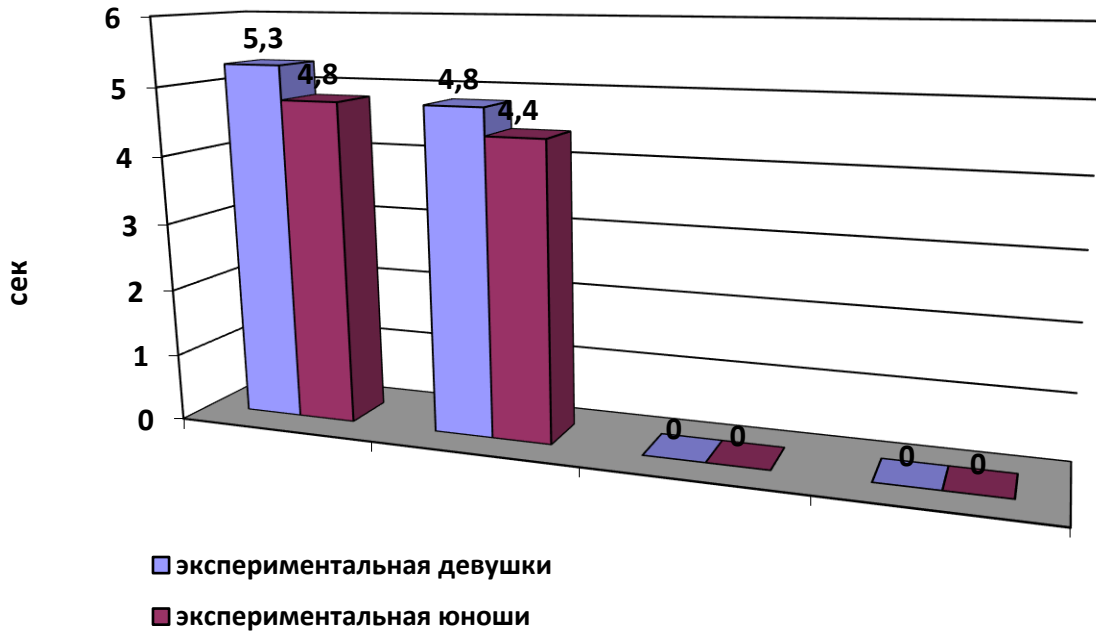


Рис. 2. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Челночный бег 3x10м"

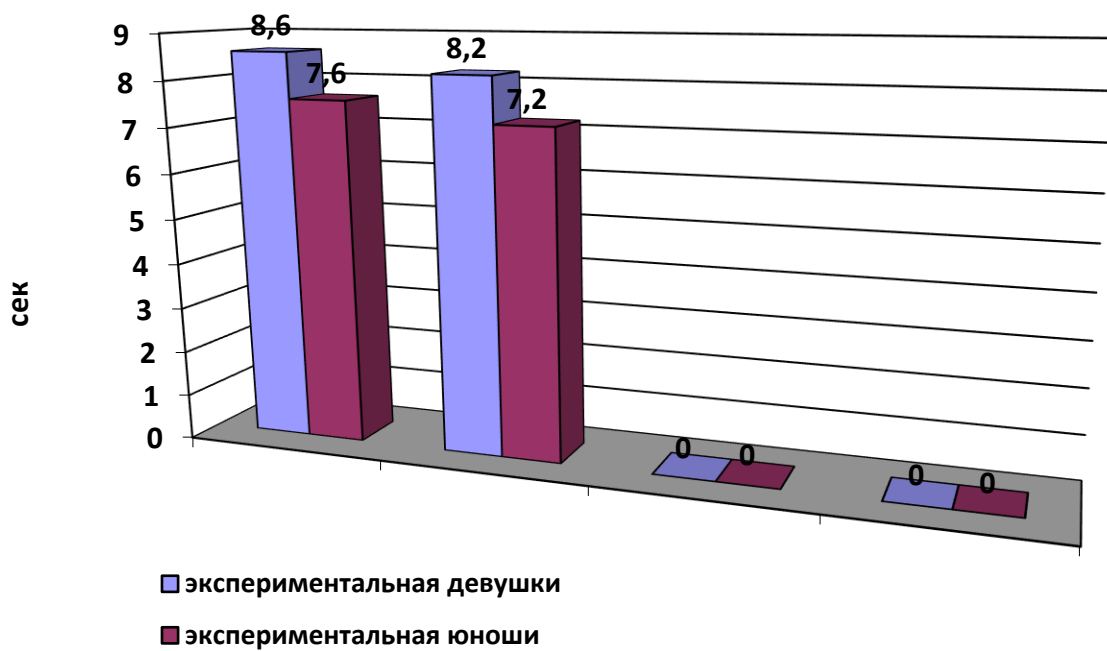


Рис. 3. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Прыжок в длину с места"

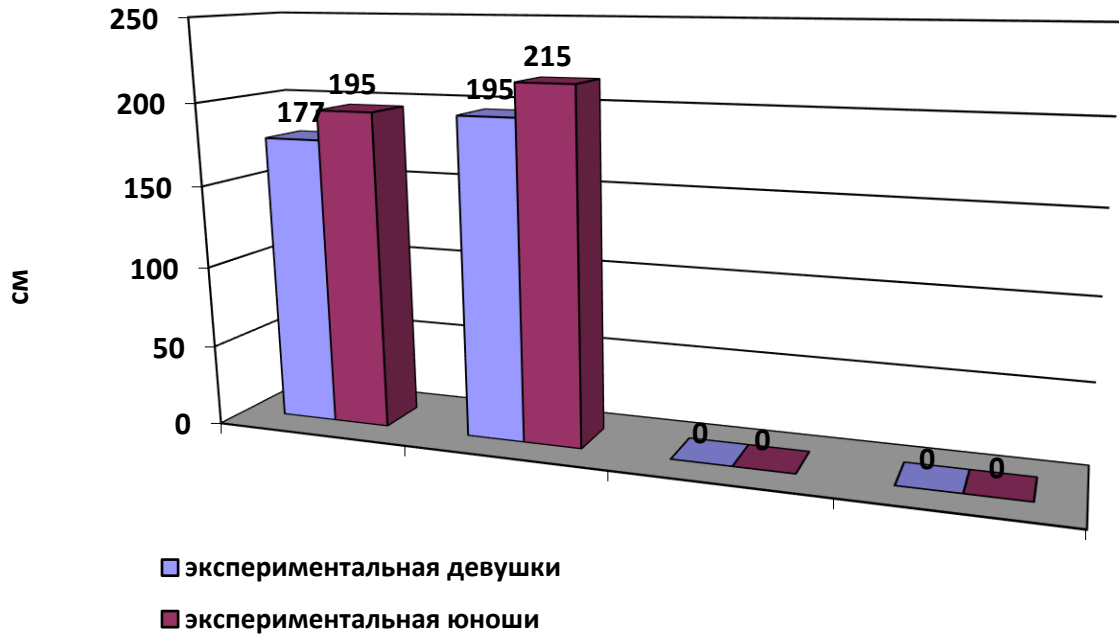


Рис. 4. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "6-тиминутный бег"

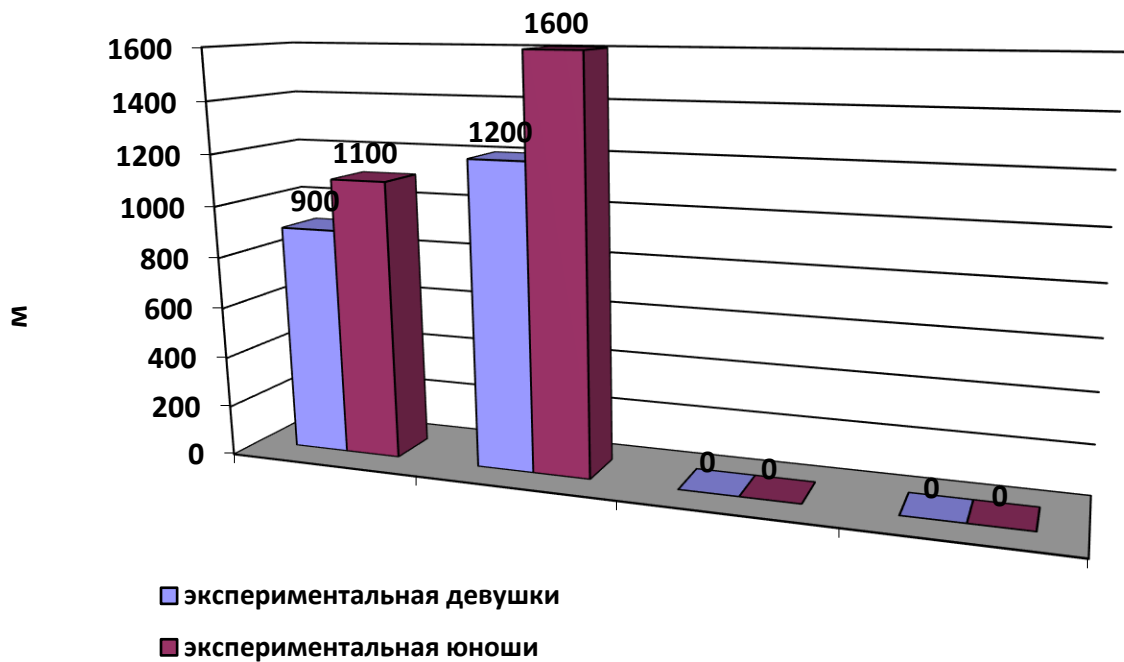


Рис. 5. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье"

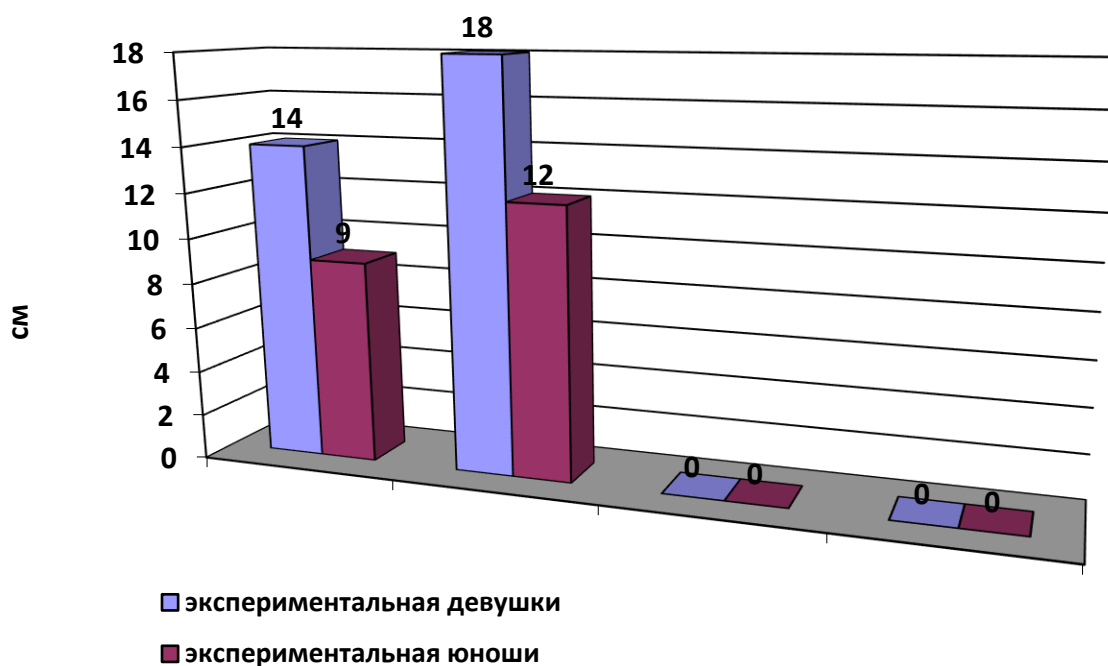


Рис. 6. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Подтягивание"

