

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-
педагогический университет имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет
Кафедра физической культуры и здоровья

**Оценка уровня физической подготовленности учащихся
5-11 классов к выполнению норм ГТО**

Выпускная квалификационная работа

Допустить к защите

И.о. зав. кафедрой физической культуры
и здоровья

«___» _____ 2017г.

(подпись)

Выполнил студент

П – Z Ф К 1 2 1 группы

Машин

Владимир Сергеевич

(подпись)

Научный руководитель

канд. биол. наук, доцент

Выставкина В.Ф.

(подпись)

Оценка

«___» _____ 2017 г.

(подпись председателя ГАК)

DAS MINISTERIUM FÜR BILDUNG UND WISSENSCHAFT DER RUSSISCHEN
FÖDERATION

Landesbildungseinrichtung der
Hochschulbildung«Altai Staatliche humanitär-pädagogische Universität»

M. Schukschin»

(AGGPU Ihnen. Von W. M. Schukschin)

Fakultät für psychologisch-pädagogische
Der Lehrstuhl für Körperkultur und Gesundheit

ABSTRAKT

auf Graduation Bachelor-Arbeit

Studenten Maschin Vladimir Sergejewitsch Gruppe N-ZFK121

Richtung Vorbereitung: 44.03.01 Lehrerbildung

Profile: Körperkultur

Thema: Zirkeltraining als eine Form der Organisation des Unterrichts in der
Leibeserziehung die Schüler der ersten Klassen der allgemeinbildenden Schulen. Die
Einschätzung des Niveaus der physischen Kondition der Schüler von 5-11 Klassen, die
zur Erfüllung der Normen TRP.

Abstract

Diese Arbeit konzentriert sich auf die Erforschung des Niveaus der physischen Kondition
Schüler Klassen 5-11 die zur Erfüllung der Normen TRP.
Im ersten Kapitel betrachtet morphologische und funktionelle Merkmale und die Entwicklung der
physischen Qualitäten Schüler Klassen 5-11 und Analyse der Lehrpläne für Leibeserziehung.
Im zweiten Kapitel werden die Methoden der Forschung.
Im dritten Kapitel vorgestellt Altersdynamik Entwicklung der physischen Qualitäten bei den
Schülern Klassen 5-11 und ist eine vergleichende Analyse des Niveaus der physischen Kondition
der Schüler von 5-11 Klassen, die zur Erfüllung der Normen TRP. Lehrer der
Körperkultur zu korrigieren Bewegung für die angemessene Entwicklung der Schüler Klassen 5-11.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Характеристика морфофункциональных особенностей и физических качеств школьников 5-11 классов и анализ учебных программ по физической культуре	5
1.1. Особенности физического развития и развития физических качеств у школьников 5 - 11 классов	5
1.2. Характеристика учебных программ для школьников 5-11 классов.....	14
1.3. История развития комплекса ГТО в СССР и России.....	20
Глава 2. Организация, контингент, методы исследования.....	25
2.1. Организация исследования и характеристика контингента	25
2.2. Методы исследования	25
Глава 3. Результаты исследования физических качеств у школьников 5-11 классов.....	29
3.1. Возрастная динамика развития физических качеств у школьников 5-11 классов	29
3.2. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности учащихся 5-11 классов к выполнению норм ГТО.....	35
Заключение	41
Библиографический список.....	42

Введение

Двигательная активность представляет собой неотъемлемый и сложный комплекс поведения, зависящий как от биологических, так и внешних факторов. Известно, что физические нагрузки являются естественным стимулом, не только для нормальной жизнедеятельности, но и биологического развития, особенно в ранние периоды онтогенеза и в период пубертата [1; 4; 7; 17; 19].

К сожалению, в последнее время отмечается снижение физической активности людей и особенно – подрастающего поколения, поэтому важно определить, насколько достаточен уровень подготовки современных школьников к сдаче норм ГТО. Это позволит в дальнейшем обратить пристальное внимание на коррекцию уровня физического развития учащихся российских школ [28; 30; 34; 35; 45; 47].

Большим плюсом данного комплекса является его соревновательная составляющая, что особенно важно для детей и подростков, для которых важно стараться превзойти друг друга в различных видах физической подготовки, что, несомненно, подогревает их интерес к выполнению нормативов [47].

Актуальность темы данного исследования обусловлена тем, что возрождение комплекса ГТО является сегодня важным признаком заботы государства о здоровье и физическом совершенстве людей. Его высокая идейная направленность, общедоступность тех физических упражнений, которые включены в его нормативы, их очевидная польза для физического развития и укрепления здоровья, а также формирования навыков и умений, часто необходимых в повседневной жизни, делают данный комплекс весьма полезным во многих отношениях [47].

Актуальность проблемы позволила сформулировать тему исследования: Оценка уровня физической подготовленности учащихся 5-11 классов к выполнению норм ГТО.

Объект исследования: выполнение нормативов ГТО обучающимися.

Предмет исследования: физическая подготовленность обучающихся 5-11 классов к выполнению норм ГТО.

Цель исследования: изучить уровень физической подготовленности обучающихся 5-11 классов к выполнению норм ГТО.

Задачи исследования:

- 1) проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования;
- 2) изучить развитие физических качеств у школьников 5-11 классов;
- 3) выявить уровень физической подготовленности обучающихся 5-11 классов к выполнению норм ГТО.

Для решения поставленных задач были использованы следующие *методы исследования:*

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое тестирование.
3. Методы математической статистики.

Практическая значимость исследования состоит в том, что полученные результаты могут быть использованы для повышения эффективности учебного процесса в условиях современной школы, а также обеспечение оптимальных условий для осуществления индивидуального планирования нагрузок на уроках физической культуры, а также для мониторинга уровня подготовленности школьников 5-11 классов к сдаче норм ГТО.

Дипломная работа состоит из трех глав: в первой главе рассматриваются характеристики морфофункциональных особенностей и физических качеств школьников 5-11 классов и анализ учебных программ по физической культуре, во второй – организация, контингент и методы исследования; в третьей – результаты исследования физических качеств у школьников 5-11 классов; заключения; библиографического списка использованной литературы.

Глава 1. Характеристика морфофункциональных особенностей и физических качеств школьников 5-11 классов и анализ учебных программ по физической культуре

1.1. Особенности физического развития и развития физических качеств у школьников 5-11 классов

Формирование основных морфофункциональных структур организма подростков совпадает с периодом их обучения в школе, и от того, как будут учитываться адаптационные возможности организма, зависит их физическое развитие и становление [26].

Как отмечают некоторые авторы [1, 18, 28, 31, 44], приспособление детей к постоянно возрастающему перечню требований, предъявляемых к учащимся средней и старшей школы, проходит в критические для их жизни периоды, когда происходит становление физиологической зрелости их организма.

По мнению некоторых авторов [7, 19, 35], процесс непрерывного приспособления организма к условиям окружающей среды представляет собой результат его адаптационных возможностей. При этом приспособительные реакции идут тем лучше, чем выше адаптационные возможности организма, что способствует предотвращению заболеваний.

В процессе учебных нагрузок в школе адаптационный процесс проходит на всех уровнях организации организма детей. По мнению Е.А. Лаптевой [25] 5-6-часовые занятия неизбежно приводят к сдвигам функционального состояния центральной нервной системы, а также нарушению функционального состояния ССС. В разные возрастные периоды с ССС происходит ряд изменений, которые направлены на обеспечение повышенных потребностей растущего организма.

Наиболее чувствительным индикатором всех изменений, происходящих в организме, является сердце [2].

В соответствии с научными данными [14], два основных периода самого интенсивного роста сердца проходят с 12 до 14 лет, а также с 17 до 20 лет. Кроме внешних факторов, которые воздействуют на ССС, существуют и системы ауторегуляции миокарда, которые управляют скоростью и силой сокращения миокарда [33; 42], и вегетативный статус в данном возрастном периоде не претерпевает значительных изменений.

В процессе роста и развития сердечно-сосудистой системы ребенка изменяются и ее реакции на физическую нагрузку. У подростков при физической нагрузке повышается частота сердечных сокращений. Чем младше дети, тем в большей мере они реагируют повышением ЧСС, меньшим увеличением ударного объема даже на небольшую физическую нагрузку, обеспечивая примерно одинаковый прирост минутного объема [6].

Регулярные занятия физической культурой (естественно, при условии их правильного контроля и дозирования) тренируют сердце, заметно повышая его функциональные возможности, а также оказывая благоприятное воздействие на его вегетативный контроль. Минутный объем сердца тренированного ребенка в большей степени обеспечивается за счет ударного объема, тогда как у нетренированного того же возраста - за счет повышения ЧСС. У ребенка, занимающегося спортом нерегулярно, восстановление гемодинамических показателей происходит дольше, чем у того, который занимается систематически [25].

Оценка физического развития организма позволяет дать характеристику морфофункционального состояния ребенка. Для того, чтобы оценить состояние здоровья конкретного ребенка, необходимо учитывать темп его физического развития. Если индивидуальное разнообразие темпов укладывается в нормативные границы, можно сделать вывод о том, что условия жизни ребенка соразмерны с его возможностями. С целью оценки физического развития используют антропометрические показатели (длина и масса тела, а также окружность грудной клетки) [32].

Степень и характер влияния различных факторов, таких как возраст, пол, наследственные факторы, на состояние организма ребенка отражаются в показателях физического развития. Стандарты физического развития, по мнению многих авторов, должны иметь региональный характер, поскольку физическое развитие подвержено постоянно меняющимся географическим, климатическим, социальным, а также экологическим факторам [25].

Согласно исследованиям ряда авторов [24, 43], динамика физического развития подростков прямо пропорциональна объему и характеру выполняемых регулярных физических нагрузок. Во время полового созревания феномен гетерохронности проявляется в несовпадении периодов нарастания гемодинамических показателей ударного объема крови и минутного объема крови и показателей физической работоспособности [25].

Таким образом, по итогам данной части исследования можно сделать следующий вывод: морфофункциональные особенности развития школьников 5-11 классов отличаются довольно высокой динамичностью, поэтому на каждом этапе обучения необходимо учитывать эти особенности, иначе могут возникнуть серьезные проблемы здоровья. Особо следует отметить, что морфофункциональное развитие ребенка является одним из основных критериев его здоровья, требующих систематического наблюдения [3, 34, 36].

Под физическими качествами человека понимаются такие его отдельные двигательные возможности, как быстрота, сила, гибкость, ловкость, выносливость и др. Они представляют собой природные задатки к движениям, которыми люди наделены от рождения. В процессе роста и развития организма человека его физические качества претерпевают естественные изменения [22].

Как отмечает А.А. Васильков [8], понятия «физические качества» и «двигательные качества» употребляются как равнозначные. Освоение двигательного действия связано не только с формированием навыка, но и с

развитием качественных особенностей, позволяющих выполнять физические упражнения с необходимой силой, ловкостью, выносливостью и быстротой.

Сила представляет собой способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий [16].

При ее оценке различается абсолютная и относительная мышечная сила.

По утверждению В.И. Дубровского [15], абсолютная мышечная сила требуется в собственно-силовых упражнениях, в которых максимальное изометрическое напряжение обеспечивается посредством преодоления большого внешнего сопротивления. Такая сила используется, например, при подъеме штанги максимального или близкого к максимальному веса, в гимнастике при выполнении стойки на кистях, заднего и переднего равновесия на кольцах или упора руки в стороны и т.д. Относительная же мышечная сила определяет успешность перемещения собственного тела. Так происходит, например, в прыжках.

В зависимости от режима мышечного сокращения различается: статическая (изометрическая) сила, проявляемая при статических усилиях; и, динамическая сила, проявляемая при динамической работе, в том числе, так называемая взрывная сила.

Именно взрывная сила определяется скоростно-силовыми возможностями человека, необходимыми для придания как можно большего ускорения собственному телу или же спортивному снаряду, например, при стартовом разгоне. Эта сила лежит и в основе таких важных для спортсмена качеств как резкость (при ударах или метании) или прыгучесть (в прыжках).

При проявлении взрывной силы значение имеет не столько величина самой силы, сколько нарастание ее во времени. Это так называемый градиент силы. Чем меньше длительность нарастания силы до ее максимального значения, тем выше результативность выполнения ударов, бросков, метаний, прыжков [16].

При силовых проявлениях межмышечная координация совершенствуется за счет вовлечения в содружественную работу:

- большого числа мышц;
- ограничения активности мышц-антагонистов в суставах;
- рациональной последовательности включения в работу мышц кинематической цепи;
- усиления активности мышц, которые обеспечивают фиксацию в суставах, в которых не требуется движение;
- выбора оптимальной амплитуды рабочего движения и той ее части, где целесообразно акцентировать усилие;
- согласование акцентов усилий в разных кинематических цепях;
- использование упругих свойств мышц (неметаболической энергии).

Тем самым увеличивается результирующий силовой момент, усилие концентрируется во времени и рационально проявляется по ходу движения [35].

Типичными методами развития силы являются: в возрасте 11-12 лет – общеразвивающие упражнения с большими отягощениями (гимнастическими палками, набивными мячами и т.д.), метание легких предметов на дальность, лазанье по вертикальному канату и т. д.; в возрасте 14-15 лет – упражнения с гантелями небольшого веса, с набивными мячами, стойки, подтягивания, силовые игры типа «перетягивание каната» и т.д. Правда, при этом вес внешних отягощений у подростков должен быть ограничен (он составляет примерно 60-70% от максимального веса), также не рекомендуется выполнять упражнения до отказа [48].

С возраста 13-14 лет в силовых нагрузках для девочек, в отличие от мальчиков, должны преобладать упражнения с отягощением весом собственного тела, локальные силовые упражнения, упражнения с использованием в качестве внешних отягощений преимущественно гимнастических предметов и других снарядов небольшого веса.

У мальчиков и юношей самыми благоприятными периодами развития силы является возраст с 13-14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек – с 11-12 до 15-16 лет [48].

Скорость как физическое качество человека тождественно другому понятию – быстроте, которое определяется, как способность выполнять движения с большой частотой и скоростью. Проявление быстроты связано со степенью подвижности нервных процессов и силовыми возможностями человека [30].

По определению Э.Я. Степаненковой, быстрота как психофизическое качество представляет собой способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени [39].

Для выполнения максимально быстрых движений необходимы определенные условия, а именно:

- а) перед сокращением мышцы должны быть не закрепощены и несколько растянуты;
- б) мышцы, которые не участвуют в конкретном движении, не должны тормозить движения (должна чередоваться работа и отдых мышц-антагонистов);
- в) форма движения должна быть рациональной;
- г) ЦНС человека не должна быть утомлена и должна иметь способность чередовать возбуждательные и тормозящие процессы в одном двигательном центре [30].

Отметим, что как физическое качество быстрота по сравнению с другими двигательными способностями представляет собой наиболее генетически детерминированную способность, и поддается совершенствованию труднее, чем остальные [30].

Существенно ограничивают возможности развития быстроты возрастные особенности. Так, наиболее благоприятным считается 11-12-летний возраст у девочек и 12-13-летний - у мальчиков. Половые различия в

уровне развития скоростных способностей до 12-13-летнего возраста невелики. Далее мальчики начинают опережать девочек [48].

Как отмечают Т.Ф. Зелова и другие авторы [17], процессе развитии быстроты движений у ребенка предпочтение следует отдавать естественным формам движений, а также нестереотипным способам их выполнения. Простое стандартное повторение упражнений с максимально возможной скоростью может уже в детском возрасте привести к образованию скоростного барьера. Подвижные игры в младшем школьном возрасте и спортивные игры в среднем и старшем имеют явное преимущество перед стандартными пробежками на быстроту. В среднем школьном возрасте все большее место должны занимать скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания. Следует также включать повторное преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью. В старшем школьном возрасте применяется комплекс собственно скоростных, скоростно-силовых упражнений и упражнений для развития скоростной выносливости. Продолжают использоваться и спортивные игры, эстафеты. Дистанция бега для развития скорости увеличивается до 80-100 м [48].

У детей скоростные упражнения следует сочетать с упражнениями на расслабление мышц. Необходимо учить их умению расслаблять мышцы и по ходу выполнения упражнений (например, в беге после отталкивания расслаблять мышцы голени) [48].

Выносливость является способностью организма преодолевать утомление при сохранении необходимой интенсивности, быстроты, маневренности и точности. Важную роль в борьбе с утомлением играют и волевые усилия занимающихся. Для развития выносливости традиционно используются: бег с преодолением препятствий и изменением темпа, кроссы, бег по отрезкам на скорость с повторением через 5-10 секунд, упражнения в тактике и технике с различными действиями по интенсивности и характеру, различными спортивными играми [24].

До 15-16-летнего возраста школьники могут преодолевать наступившее утомление только короткое время вследствие малой устойчивости нервной системы к сильным раздражителям. Далее фаза компенсированного утомления возрастает за счет повышения способности к волевым усилиям. Развитие выносливости происходит, начиная с дошкольного и заканчивая 30-летним возрастом. Наиболее интенсивный прирост происходит в период 14-20 лет [48].

Ловкость представляет собой способность точно и быстро реагировать на неожиданно возникающие ситуации, искусно владеть движениями в сложных изменяющихся ситуациях [22].

Как отмечают В.М. Смирнов и В.И. Дубровский [38], без развитого в достаточной степени качества ловкости невозможно добиться высоких спортивных показателей. С целью развития ловкости используются акробатические и гимнастические упражнения, различные подвижные и спортивные игры, упражнения в тактике и технике игры с неожиданно изменяющимися ситуациями.

В процессе развития ловкости следует учитывать возрастные особенности детей. В период с 11 до 13-14 лет возрастает точность дифференцировки мышечных усилий, а также улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. 13-14-летние подростки отличаются высоким уровнем способностей к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений. В 14-15-летнем возрасте отмечается некоторое снижение координации движений и пространственного анализа. В 16-17-летнем возрасте продолжается совершенствование двигательных координаций, доходя до взрослого уровня [48].

Гибкость является умением хорошо расслаблять мышцы и выполнять движения по большим амplitудам. Одновременно с этим правильное сочетание напряжения с расслаблением снижает энергетические затраты и предупреждает травмы мышечно-связочного аппарата. Для развития гибкости используются специальные упражнения на растягивание. Такие упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды движения [22].

Подвижность в суставах у девочек и девушек примерно на 20-30% больше, чем у мальчиков и юношей, поэтому объем нагрузок для учащихся мужского пола должен быть больше. Подчеркнем, что развитие подвижности в суставах не должно приводить к нарушению осанки, которое может возникнуть из-за большого растяжения связок, чрезмерного или, наоборот, из-за недостаточного развития силы отдельных мышечных групп. Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15-17-летнего возраста. При этом для развития пассивной гибкости наиболее чувствительным периодом является 9-10-летний возраст, а для активной – 10-14-летний. Целенаправленное развитие гибкости следует начинать с 6-7-летнего возраста. У детей и подростков 9-14 лет данное качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте [48].

Все физические качества взаимосвязаны между собой, поэтому можно говорить только о преимущественном развитии того или иного качества. Развитие какого-либо одного физического качества в ущерб другим отрицательно сказывается на подготовке занимающихся [22; 23].

Развитие физических качеств в процессе физического воспитания осуществляется с учетом возрастных особенностей занимающихся. Во всем многообразии задач физического воспитания ведущей является формирование системы двигательных навыков и умений в движении [22; 23].

Возрастное развитие двигательных качеств характеризуется разновременностью (гетерохронностью). Это означает, что разные двигательные качества достигают своего естественного максимального

развития в разном возрасте (например, скоростные качества - в 13-15-летнем возрасте, а силовые - в 25-30-летнем и т.д.) [11, 45].

Таким образом, по итогам данной части исследования можно сделать следующий вывод: физическими качествами человека принято называть отдельные его двигательные возможности, такие как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и др. Это те природные задатки к движениям, которыми все люди наделены от рождения. Физические качества человека претерпевают естественные изменения в процессе роста и развития организма. Некоторые из них целесообразно развивать в средних классах школы, а другие – в старших.

1.2. Характеристика учебных программ для школьников 5-11 классов

Ведущие принципы нового Федерального государственного образовательного стандарта [52, 53] – принципы преемственности и развития. Стандарт для каждой ступени общего образования содержит личностный ориентир – портрет выпускника соответствующей ступени. Преемственность и развитие реализуются в требованиях к результатам освоения основных образовательных программ. Стандарт обеспечивает переход от освоения обязательного минимума содержания образования к достижению индивидуального максимума результатов. Сформированные как социальный заказ цели образования трансформируются в требования к результатам, а после их конкретизации и операционализации – в планируемые результаты.

В 2009 году утверждена Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. К основным целевым ориентирам Стратегии относится увеличение доли обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом: к 2015 году – до 60%, к 2020 году – до 80% [46].

Сегодня данная стратегия отражена в стандартах образования по физической культуре [50, 51], на основе которых создаются рабочие программы физического воспитания [49].

В рамках реализации Стратегии определены меры, направленные на модернизацию системы физкультурно-спортивного воспитания в образовательных организациях, основными из которых являются внедрение мониторинга состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся; увеличение объема физкультурно-спортивной и оздоровительной работы в образовательных организациях во внеучебное время; оснащение общеобразовательных учреждений необходимым спортивным инвентарем и оборудованием и другие [41].

В соответствии с пунктом 1 «и» перечня поручений Президента Российской Федерации от 10 ноября 2009 г. № Пр-2997 по итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта, спорта высших достижений, подготовке и проведению XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в г. Сочи, XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года в г. Казани 23 октября 2009 г. и пунктом 9 поручения Правительства Российской Федерации от 28 ноября 2009 г. № ВП-П12-6952 приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889 в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих в своей деятельности программы общего образования, введен обязательный третий час физической культуры. Этот механизм был призван увеличить объем физической активности детей, направлен на улучшение уровня физической подготовленности [41].

Минобрнауки РФ проведен мониторинг опыта работы в регионах, по разработке и использованию инновационных учебных программ, методик и технологий физического воспитания и преподавания физической культуры в общеобразовательных учреждениях. Сформирована база инновационных программ, методик и технологий преподавания физической культуры, а

также статистический банк данных новаторской деятельности образовательных учреждений. С учетом полученных материалов Министерство приступило к работе по созданию учебно-методического комплекса для обеспечения предметной области «Физическая культура» в образовательных учреждениях страны [41].

Для оказания содействия в этой работе в соответствии с приказом Минобрнауки России от 29 апреля 2011 года № 1560 создан экспертный совет Министерства образования и науки РФ по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях (далее – экспертный совет), состав которого сформирован из числа ведущих ученых и практиков сферы образования, физической культуры и спорта.

В соответствии с протоколом заседания экспертного совета от 2 ноября 2011 г. № 2 рекомендуются к применению в общеобразовательных учреждениях по учебному предмету «Физическая культура» следующие программы:

1) «Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола» [12];

2) «Программа «Физическая культура. Гимнастика» и методическое пособие «Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» [9];

3) «Программа по физической культуре для обучающихся I-IV классов общеобразовательных школ, отнесенных к специальной медицинской группе (группа - А)» [21].

В соответствии с протоколом заседания экспертного совета от 21 декабря 2011 г. № 3 рекомендованы для апробации в образовательном процессе общеобразовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура» следующие программы:

1) «Физическая культура. Бадминтон. 5-11 класс: примерная программа;

2) «Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики» [39].

В целях совершенствования урока физической культуры, увеличения его привлекательности через использование элементов различных видов спорта, а также повышения квалификации учителей лучшими методистами и тренерами в этих видах спорта в 2011 году были заключены соглашения о взаимодействии Минобрнауки России со Всероссийской федерацией художественной гимнастики, Российским футбольным союзом, Национальной федерацией бадминтона России, Федерацией фитнес-аэробики России, федерацией спортивного ориентирования России, федерацией спортивной борьбы России [41].

Развитие соревновательного движения среди общеобразовательных учреждений также является важным элементом модернизации образовательного процесса в школе в целях сохранения и укрепления здоровья детей. В целях массового привлечения обучающихся в образовательных учреждениях к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышения уровня физической подготовленности и спортивного мастерства обучающихся, а также пропаганды здорового образа жизни в 2003 году была возрождена и проводится Спартакиада учащихся России. Ежегодно, начиная с 2010 года, проводятся Всероссийские спортивные соревнования школьников «Президентские состязания» и Всероссийские спортивные игры школьников «Президентские спортивные игры» [41].

На фоне преобразований, происходящих в системе общего образования, школьному физическому воспитанию необходимы новые формы и организации. Определяющим в модернизации физического воспитания, по мнению специалистов, является повышение общеобразовательного потенциала предмета «Физическая культура» [41].

Стоит обратить внимание также на комплексную программу физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях и А.А. Зданевич) [27]. Содержание программного материала состоит из двух

основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Данная комплексная программа имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 1-4, 5-9 и 10-11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей [27].

Можно также отметить программы для общеобразовательных учреждений для 1-11 классов, авторами которых являются А.П. Матвеев и Т.В. Петрова [29].

Данные программы в своих структурных основах не предусматривают распределение учебного материала по годам обучения, и поэтому учителю необходимо правильно осуществить его планирование не только для соответствующего годового цикла, но и для соответствующего этапа образования: начальной, основной и средней (полной) школы.

При планировании учебного материала образовательной программы необходимо учитывать

- требования нормативных документов Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации, в том числе «Минимум содержания образовательной области «Физическая культура» и «Требования к уровню подготовки учащихся по образовательной области «Физическая культура»;

- особенности климатогеографических условий региона, его национальные обряды и традиции в развитии физической культуры и спорта;

- особенности подготовленности учащихся и оснащенности учебно-материальной базы образовательного учреждения, наличие дополнительных площадок и зон рекреации для организованных и самостоятельных занятий физической культурой;

- особенности распределения учебного материала по другим образовательным областям Базисного учебного плана;

- особенности организации внеклассных и внешкольных физкультурно-спортивных занятий и мероприятий, оздоровительных форм физической культуры в режиме учебного дня и досуга [29].

Таким образом, по итогам данной части исследования можно сделать следующий вывод: согласно Федеральному государственному стандарту общего образования, главной целью развития отечественной системы школьного образования является последовательное воспитание личности,

готовой и способной к активной творческой самореализации (ФГОС). В соответствии с данной целью, результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» должны оцениваться по трем базовым уровням: метапредметные, предметные и личностные результаты. И уже сегодня примерные программы по физической культуре, составленные в соответствии с ФГОС второго поколения, подтверждают данную тенденцию. Так, согласно стандартам нового поколения, метапредметные способности входят в программные требования к освоению предмета «Физическая культура», организация работы по их формированию на уроках физической культуры является обязательной наравне с работой по развитию физических способностей обучающихся и формированию двигательных навыков, а также знаний по предмету «Физическая культура» (предметный уровень освоения).

1.3. История развития комплекса ГТО в СССР и России

В конце 20-х годов 20 века наша страна, после революции и гражданской войны 1917-1922 гг. голода и разрухи, встала на ноги. У советских людей, особенно у молодежи, появился энтузиазм и желание быть впереди во всех сферах жизни – труде, культуре, учебе и спорте. В любом государстве всегда ценились умные, сильные и смелые люди. Для того чтобы воспитать таких людей нужно было создать единую систему физического воспитания. И как всегда впереди всех опять была молодежь. Именно они выступили инициаторами создания Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» [20].

24 мая 1930 года в газете «Комсомольская правда» была напечатана статья, в которой было предложение о введении всесоюзного испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне». В ней говорилось о необходимости принятия единых норм и требований для оценки физического состояния молодежи, а тем, кто выполнял эти нормы, вручались значки [20].

11 марта 1931 года после обсуждения в различных общественных организациях вводится Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду

и обороне СССР» (ГТО), который становится программной и нормативной основой системы физического воспитания для всей страны. Цель вводимого комплекса - повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения. Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей [20].

Создателем комплекса ГТО 1931 года считается двадцатилетний московский физкультурник Иван Тимофеевич Осипов. К сдаче норм ГТО в то время допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет, при условии удовлетворительного состояния здоровья и отсутствия противопоказаний со стороны врача. Участвовать в соревнованиях могли и физкультурники-одиночки и физкультурники, объединенные в коллективы. Все испытуемые делились на отдельные группы по полу и возрасту. Мужчины: первая категория с 18 до 25 лет, вторая категория с 25 до 35 лет, третья категория с 35 лет и старше. Женщины: первая категория с 17 лет до 25 лет, вторая категория с 25 до 32 лет, третья категория с 32 лет и старше. Также нельзя не отметить, что нормативы ГТО для женщин не очень уж отличались от мужских нормативов. В целом, для сравнения, женские нормативы были на 10 процентов более «щадящими» по сравнению с мужскими показателями. Каждому участнику выдавался билет физкультурника, в который заносились результаты испытаний [20].

Для тех, кто успешно сдавал нормы и получал значок ГТО, правительством были предусмотрены льготы для поступления в специальные учебные заведения по физкультуре и они имели право на участие в спортивных соревнованиях и в физкультурных праздниках республиканского и всесоюзного масштаба. Ошибочно полагать, что «Готов к Труд и Обороне» это всего лишь комплекс физической подготовки. Это целая культура, отдельный спорт, со своими чемпионатами, чемпионами, победами и победителями. В ГТО существовали свои награды – серебряный и золотой значок. В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой

ступени награждаются золотым или серебряным значком «ГТО», выполняющие нормативы в течение ряда лет - «Почетным значком ГТО». Для коллективов физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившихся особых успехов по внедрению комплекса ГТО, учреждается специальный знак отличия - «За успехи в работе по комплексу ГТО» [20].

Комплекс ГТО 1931 года состоял из одной ступени. Для того, чтобы получить значок, нужно было выполнить 21 испытание, 15 из которых – практические [20].

Со временем появилась необходимость установить повышенные требования к физической подготовке молодежи, которая начала успешно сдавать испытания на значок ГТО. И в 1932 году Всесоюзным советом физической культуры был утвержден и введен в действие комплекс «Готов к труду и обороне» второй ступени [20].

В комплекс ГТО второй ступени входили уже 25 норм – 3 теоретических и 22 практических вида испытаний по различным видам физических упражнений. Она была значительно сложнее. Сдать все нормативы можно было только при условии систематических тренировок. Для женщин общее количество норм составляло 21. В ГТО II значительно шире был представлен спорт. В него были включены прыжки на лыжах с трамплина (для мужчин), фехтование, прыжки в воду, преодоление военного городка [20].

В 1939 г. 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 [46].

Также 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 [20].

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 преодоления препятствий [20].

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).

С 1 марта 1972 г. был введен новый комплекс ГТО. Этот комплекс должен быть создавать широкие возможности для решения задачи превращения массового физкультурного движения во всенародное [15].

В новом комплексе появляются ступени для школьников 10-13 лет и трудящихся 40-60 лет. Это позволяет расширить возрастные рамки комплекса ГТО и охватить население с 10 до 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» [20].

К началу 1976 года наша страна насчитывала свыше 220 млн. значкистов ГТО всех ступеней. Последний Всесоюзный физкультурный Комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) был введен в январе 1985 года. Он был адресован людям от 16 до 60 лет [20].

Сегодня ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Президент России 11 июня 2014 года издал соответствующее постановление, которое возобновляет забытый на 23 года комплекс. В данном случае преследуется немного другая цель. Программа ГТО создается для того, чтобы увеличить процент населения, которое регулярно занимается спортом, а также в целом продлить жизни россиян [52].

Система получила много изменений. Так, дети теперь будут заниматься физической культурой по этой системе с 6 лет. Всего же, на внедрение полной системы потребуется около четырех лет. На реализацию планируется потратить около полутора миллиарда рублей. Президент России Владимир Путин отметил, что комплекс ГТО в данном случае будет прививать детям спортивные навыки и любовь к физкультуре [20].

Таким образом, по итогам данной части исследования можно сделать следующий вывод: комплекс ГТО имеет богатую историю, которую он ведет с 1930-х годов. Весь этот период времени он постоянно модифицировался, меняясь параллельно с изменяющимися условиями и требованиями к физической подготовке советских людей, среди которых он пользовался большой популярностью, а значкисты ГТО – большим уважением. Очевидно, что комплекс принес стране и всему советскому народу неоценимую пользу. Именно эта причина и стала основной в возрождении ГТО уже в современной России.

Глава 2. Организация, контингент, методы исследования

2.1. Организация исследования и характеристика контингента

Для решения поставленных задач проведено изучение развития физических качеств обучающихся 5-11 классов. Исследование проводилось на базе МБОУ «Верх-Катунская средняя (полная) общеобразовательная школа» Бийского района Алтайского края в течение 2015-2016 учебных годов. Общее количество обследованных. Общее количество испытуемых составило 100 человек.

Весь теоретический материал и практическая часть диплома, обработаны и проанализированы лично автором. Контрольные нормативы получены путем выполнения тестов на протяжении указанного периода времени.

2.2. Методы исследования

Определения физических способностей проводилось на стадионе и в спортивном зале школы. В исследовании принимали участие учащиеся МБОУ «Верх-Катунской средней (полной) общеобразовательной школы» занимающиеся на уроках физкультуры.

Для определения скоростно-силовых качеств выполняют контрольное упражнение – прыжок в длину с места. Оборудование: резиновая дорожка или ровная площадка, рулетка. Процедура тестирования: испытуемый подходит к стартовой черте (на черту и за черту заступать нельзя), ноги врозь на ширине удобной для испытуемого, ступни параллельно, выполняются 2-3 подготовительных взмахов руками вперед и назад, ноги слегка амортизируют в коленных суставах и толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Как результат измеряется расстояние от стартовой линии до ближайшей части тела, коснувшейся земли после приземления. Испытуемый выполняет три попытки. Если происходит тестирование на оценку, то в протокол заносится

лучший результат. Результат оценивается по специальной шкале, предложенной в школьной программе.

Для определения скоростных способностей используют тест – бег 60 и 100 м результат измеряется в секундах. Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, ровные дорожки длиной 100 м. Процедура тестирования: по команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой черты. Затем подаются команды «Внимание!» (прекращаются все движения на старте) и «Марш!». Испытуемый бежит 60 м с предельно высокой скоростью. Необходимо следить, чтобы испытуемые не снижали темп бега перед финишем. В забеге может участвовать двое испытуемых. Дорожка должна быть не скользкой, в хорошем состоянии. Испытуемые выполняют задание в спортивной обуви. Результат оценивается по специальной шкале, предложенной в школьной программе.

Для измерения силовой выносливости мышц-сгибателей туловища, применяется тест - сгибание туловища из положения лежа на спине.

И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90° , руки за головой, пальцы в замок. Партнер прижимает ступни ног испытуемого к полу. По команде «Марш!» тестируемый должен энергично согнуться до касания локтями коленей и обратным движением вернуться в.п. Засчитывается количество сгибаний в одной попытке за 1 минуту. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

Для оценки гибкости, подвижности суставов позвоночника и тазобедренного сустава применялся тест - наклон вперед из положения сидя. На полу обозначают разметку: центральную линию плечевой оси и перпендикулярную к ней линию, на которую наносят сантиметровые деления по обе стороны от центральной линии. Сидя на полу, ступнями ног (пятками) следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях. Ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три пружинящих наклона, результат фиксируется на перпендикулярной мерной

линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение 2-х секунд. Касание пальцами разметки до центральной линии (на которой размещены пятки) записывается в протокол со знаком «-» (недостаточная гибкость касания); касание на центральной линии – «0»; результат за центральной линией записывается знаком «+» (повышенная гибкость касания). Результат засчитывается в сантиметрах.

Подтягивание на перекладине - тест для оценки силовых способностей. Исходное положение вис на высокой перекладине хватом сверху, не касаясь ногами пола. Подтягивание на руках выполняется до пересечения подбородком линии перекладины на 1-2 см. затем руки полностью выпрямляются. Задержки, раскачивания, сгибание ног в коленях не допускаются. Подтягивание выполняется плавно без рывков. Результат: общее количество подтягиваний.

Для определения скоростно-силовых качеств плечевого пояса и верхних конечностей применялся тест – метание теннисного мяча. Для испытания использовался мяч для большого тенниса. Метание мяча производится на стадионе в коридор 20 метров с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет 3 попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча. Результат засчитывается в метрах. Попытка не засчитывается, если испытуемый заступил за линию метания и если мяч приземлился за пределами коридора.

Для определения выносливости выполнены тесты – бег на 1500 м, 2000 м, 3000 м, результат измеряется в секундах. Оборудование: беговая дорожка, секундомер. Процедура тестирования: необходимая дистанция отмеряется на беговой дорожке. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 секунды и проводится 1 раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из и.п.: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45

градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в и.п. и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек., исходное положение;
- 4) одновременное разгибание рук.

Глава 3. Результаты исследования уровня физической подготовленности учащихся 5-11 классов к выполнению норм ГТО

3.1. Результаты исследования физических качеств у школьников 5-11 классов

Исследование развития скоростных качеств у мальчиков с помощью теста – бег 60 метров на протяжении 5 лет выявляет положительную динамику их развития. По результатам исследований было установлено, что у мальчиков в 5 классе результат в беге на 60 м имел значение $11,89 \pm 0,36$ с, в 6 классе – $10,52 \pm 0,26$ с, в 7 классе – $10,07 \pm 0,31$ с, в 8 классе – $9,16 \pm 0,14$ с, в 9 классе – $9,05 \pm 0,16$ с соответственно. Темпы снижения времени на преодоление дистанции в 6 классе составили 1,37 секунды, в 7 классе – 0,45 с, в 8 классе – 0,91 с и в 9 классе – 0,11 с. За пять лет время в беге на 60 м снизилось на 2,84 с (рис. 1). В 10 и 11 классах юноши выполняют тест – бег 100 метров, результаты которого составили $14,42 \pm 0,18$ и $14,15 \pm 0,16$ секунд соответственно (рис.1).

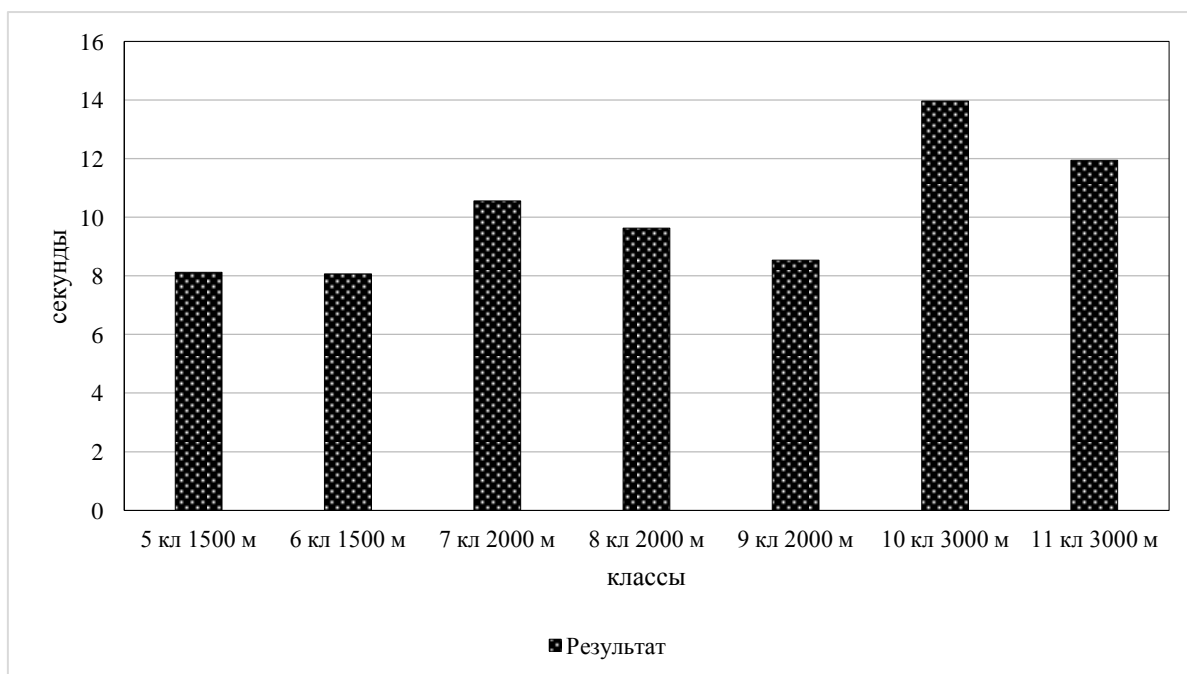


Рис. 1. Динамика теста бега на 60 и 100 м у мальчиков 5-11 классов

Таким образом, наиболее выраженные темпы снижения времени на выполнение теста 60 м у мальчиков отмечены в 6 (11-12 лет) и 8 (14-15 лет)

классах, что соответствует началу и завершению сенситивного периода развития быстроты.

Оценка выносливости осуществлялась с помощью теста – бег на дистанциях от 1500 до 3000 м в зависимости от возраста согласно школьной программе. Выявлено, что у мальчиков в возрасте 11-12 лет (5-6 классы) существенных отличий показатели выносливости не установили (рис. 2).

По мере увеличения дистанции до 2000 м, на преодоление которой требуется хорошее развитие мышечной и других систем, были выявлены существенные различия в спортивных результатах. Так оказалось, что в 7 классе время, затраченное на дистанцию 2000 м соответствует $10,07 \pm 0,31$ минутам, в 8 классе – $9,16 \pm 0,14$ минут, а в 9 классе - $8,54 \pm 0,31$ минут соответственно (рис. 2).

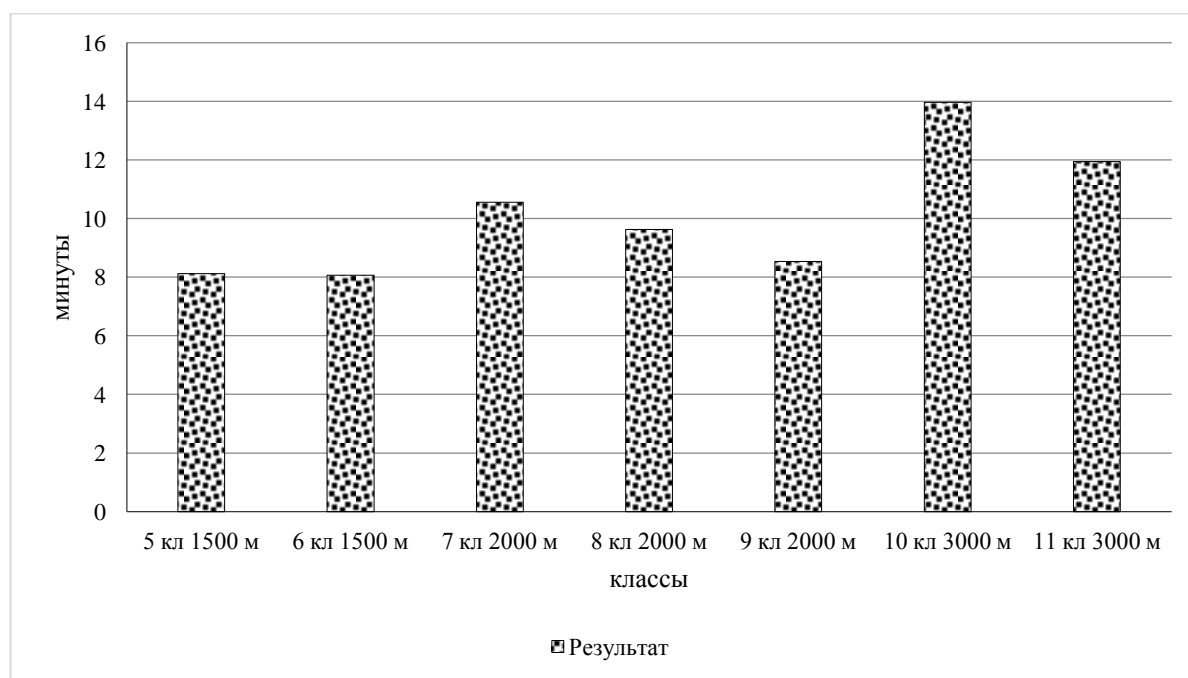


Рис. 2. Динамика теста бега на 1500, 2000 и 3000 м у мальчиков 5-11 классов

С увеличением дистанции до 3000 м требования к проявлению качества выносливости возрастает. В возрасте 16 лет (10 класс) результат на дистанции соответствует $13,96 \pm 0,37$ минутам, а в 17 лет (11 класс) - $11,94 \pm 0,28$ минут. К 17 годам, как показывают спортивные результаты на финише, развитие исследуемого качества у всех испытуемых улучшилось на 2,02 минуты.

Таким образом, выраженные темпы снижения времени на выполнение теста на выносливость у мальчиков отмечены в возрасте 15 лет начиная с 9 класса, что соответствует началу сенситивного периода развития выносливости.

Возрастная динамика развития гибкости у мальчиков происходит неравномерно. Темпы прироста результатов теста наклон вперед из положения стоя оказались незначительными. В возрасте 17 лет (11 класс) у мальчиков выявляется заметный прирост исследуемого показателя (рис. 3). Видимо нагрузок на развитие гибкости было недостаточно.

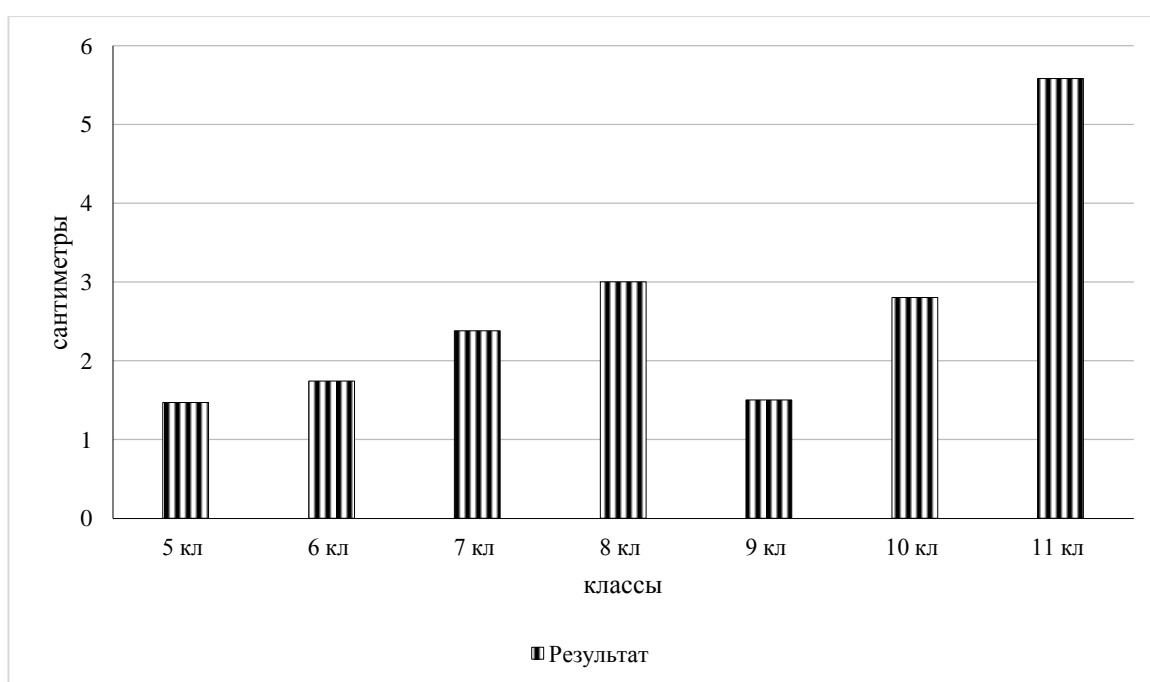


Рис. 3. Динамика теста наклона из положения стоя у мальчиков 5-11 классов

Тест для определения силы у мальчиков – это подтягивание на высокой перекладине. В 5 классе мальчики в среднем подтягивались 3 раза, в 6 классе уже 5 раз, в 7 классе – 6 раз, в 8 классе – 7 раз, в 9 классе – 8 раз, а в 10 и 11 классах – по 12 раз соответственно (рис. 4). Выявлено, что до 9 класса развитие качества силы происходит равномерно, а в старших классах отмечается значительный ее прирост.

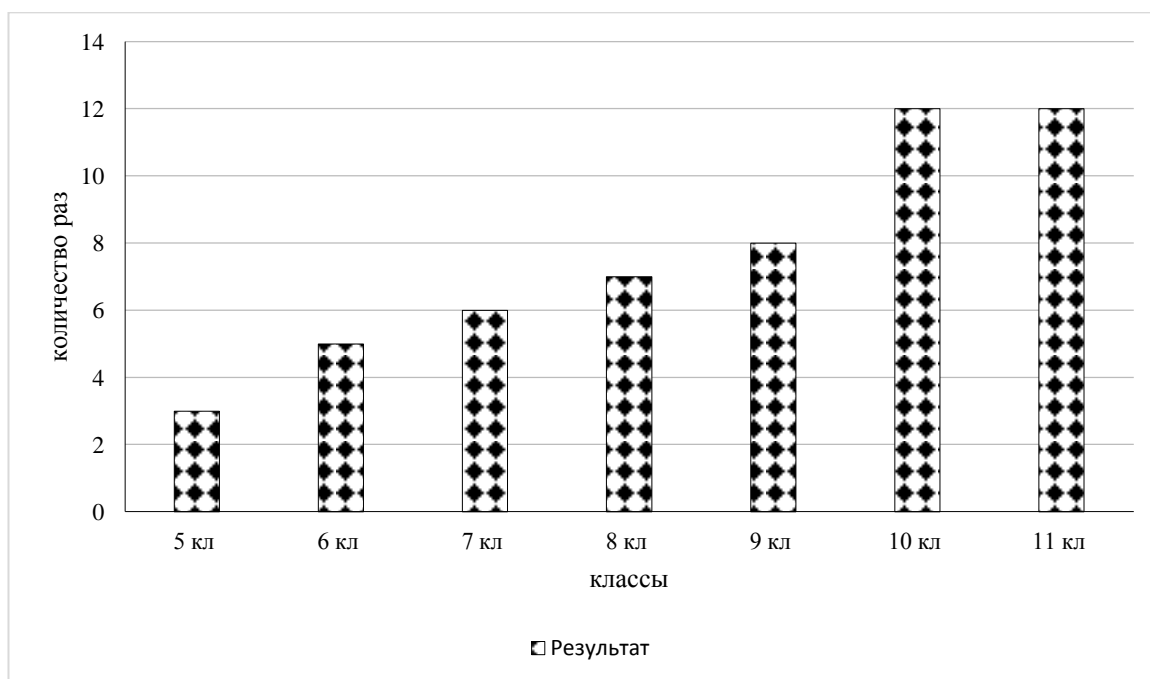


Рис. 4. Динамика теста подтягивание у мальчиков 5-11 классов

Следует отметить, что существенный прирост данного качества отмечен в завершение сенситивного периода его развития.

Развитие скоростно-силовых качеств у мальчиков 5-11 происходит неравномерно. Выявлено, что с 5-го и до 7-го класса отмечены низкие темпы прироста данного качества от $162,93 \pm 2,78$ до $179,23 \pm 2,20$ см за 2 года всего на 16,30 см. Затем скоростно-силовые качества у мальчиков активно увеличиваются так в 8 классе результат прыжка в длину с места равен $190,00 \pm 3,89$ см, в 9 классе - $206,20 \pm 6,29$ см, в 10 классе - $216,10 \pm 2,61$ см, в 11 классе - $222,50 \pm 2,90$ см соответственно. Так ежегодный его прирост составил от 6 до 16 см в год, а за 3 года спортивный результат увеличился на 32,5 см (рис. 5). Значительный прирост скоростно-силовых качеств у мальчиков совпал с сенситивным периодом развития силы.

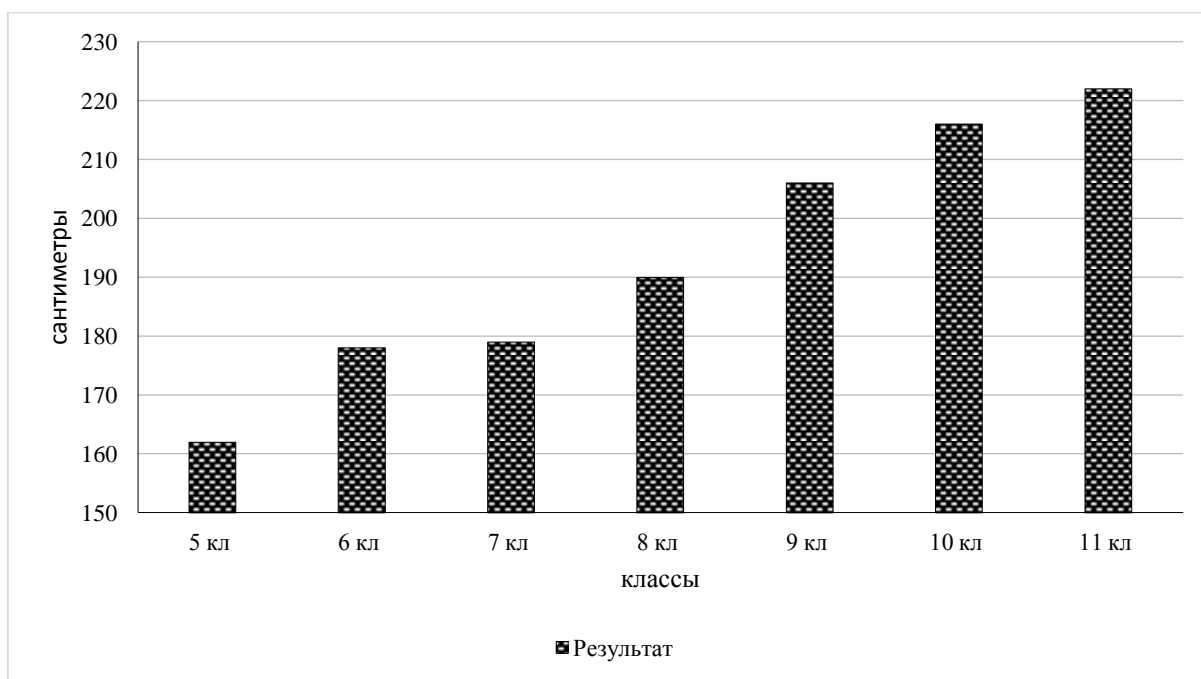


Рис. 5. Динамика теста прыжок в длину с места у мальчиков 5-11 классов

Скоростно-силовые качества рук у мальчиков оценивались с помощью теста метание теннисного мяча на дальность. Установлено, что темпы прироста данного качества равномерно увеличивались на 3-5 метров в год с 7-го по 9-й класс ($30,38 \pm 1,10$ м - $37,80 \pm 1,23$ м соответственно). Однако в старших классах юноши выполняют метание гранаты, вес которой 700 грамм, а вес мяча был 150 грамм. Спортивный результат метания гранаты в 10 и 11 классах соответствует $33,80 \pm 1,30$ м и $33,75 \pm 1,76$ м (рис. 6).

Для определения силовой выносливости выполнялся тест поднимание и опускание туловища из положения лежа за 1 минуту. Как показали результаты наших наблюдений, данное качество развивалось неравномерно на протяжении всего исследования. Значительный прирост силовой выносливости отмечен в 6 классе в среднем с 31 до 46 раз в минуту. Затем до 11 класса динамика данного качества изменялась волнообразно от 41 (7 класс) до 48 раз в минуту (10 класс) (рис. 7).

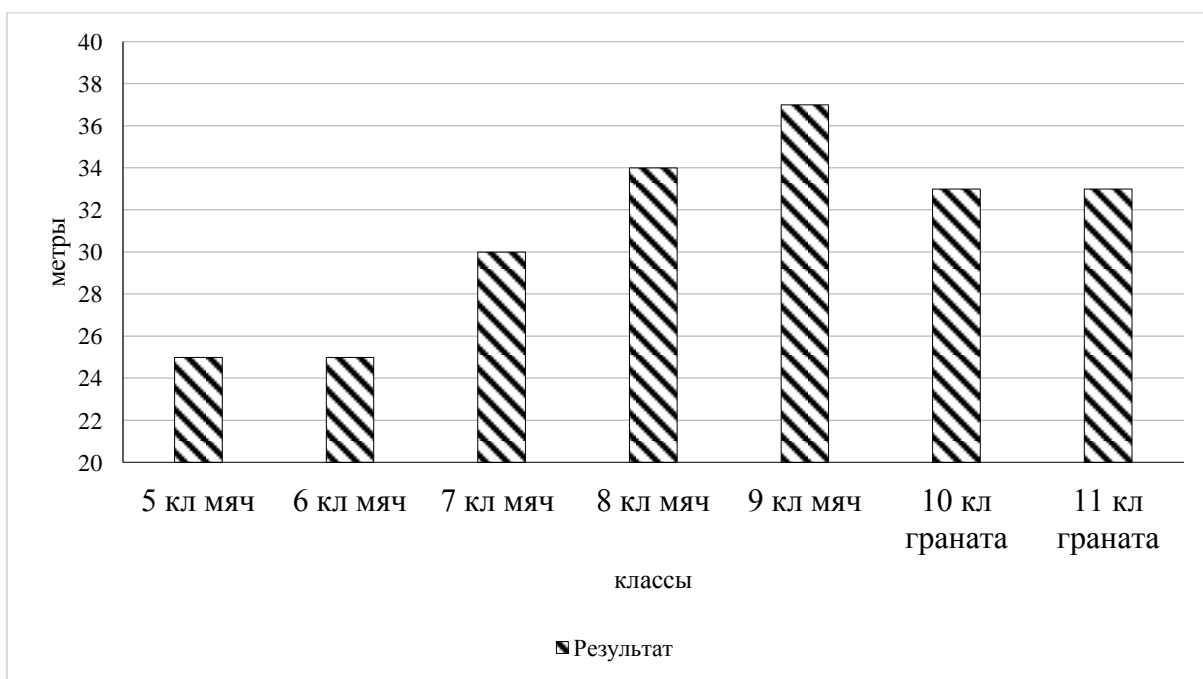


Рис. 6. Динамика теста метание теннисного мяча и гранаты на дальность у мальчиков 5-11 классов

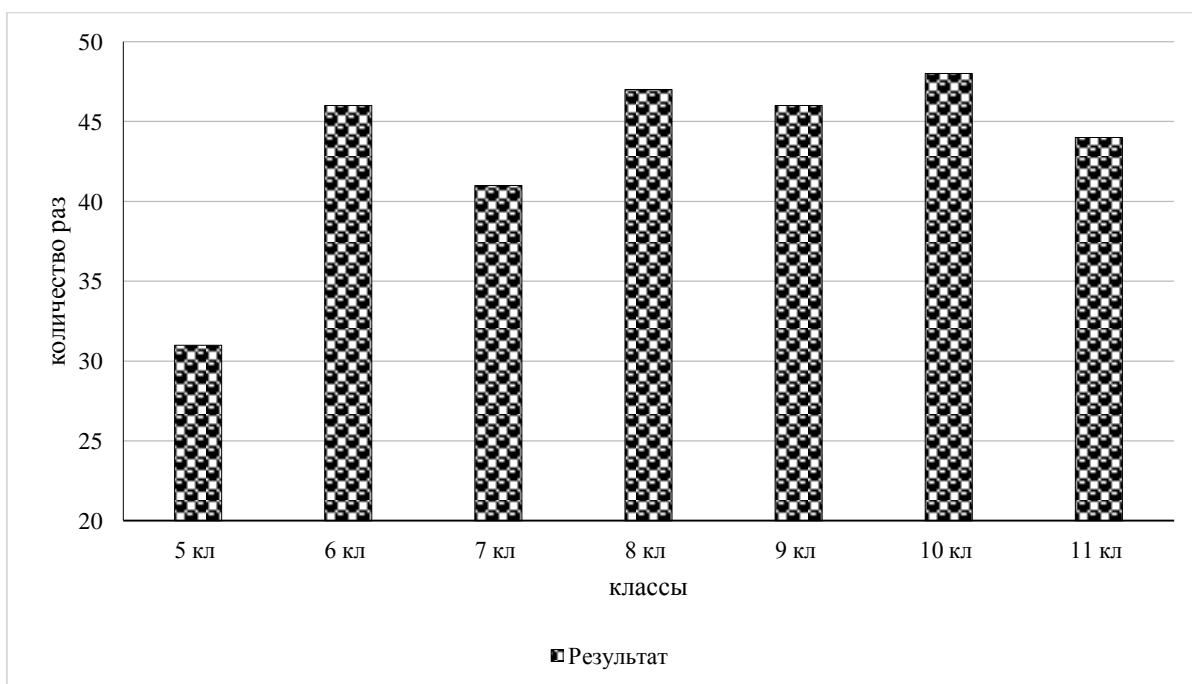


Рис. 7. Динамика теста поднимание и опускание туловища за 1 минуту у мальчиков 5-11 классов

Таким образом, развитие физических качеств у мальчиков с 5 по 11 класс происходит неравномерно. Выявлено, что физические качества ярче выражаются в своем развитии в чувствительные периоды.

3.2. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности учащихся 5-11 классов к выполнению норм ГТО

Если сравнивать уровни развития физических качеств с требованиями ГТО, то у мальчиков пятого класса лучше всего развито качество гибкости, затем скоростно-силовые возможности ног, силы, скоростно-силовые качества рук, выносливости и быстроты (рис. 8). Сравнительный анализ спортивных результатов с требованиями ГТО показывает какие физические качества следует развивать интенсивнее, чтобы добиться всестороннего развития личности.

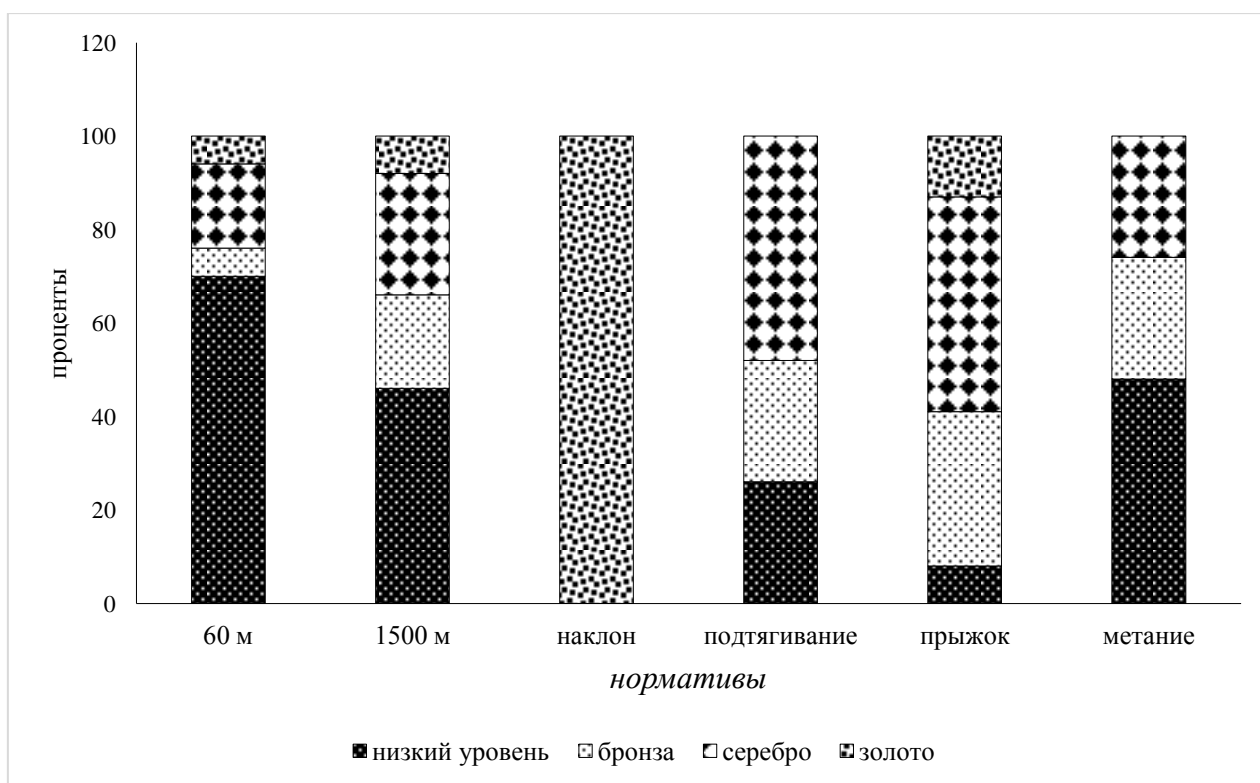


Рис. 8. Уровень подготовленности мальчиков 5 класса к выполнению нормативов ГТО

Установлено, что у мальчиков шестого класса лучше всех развито качество гибкости, скоростно-силовых качеств ног и силы, затем быстрота, выносливость и скоростно-силовые возможности рук (рис. 9). Относительно пятого класса значительно улучшились спортивные результаты в прыжках в длину с места, в подтягивании и беге на короткие дистанции.

Необходимо отметить, что в данной возрастной ступени мальчикам, сдавать нормативы легче, чем пятиклассникам, так как они взрослее на один год, а требования к нормативам одинаковые.

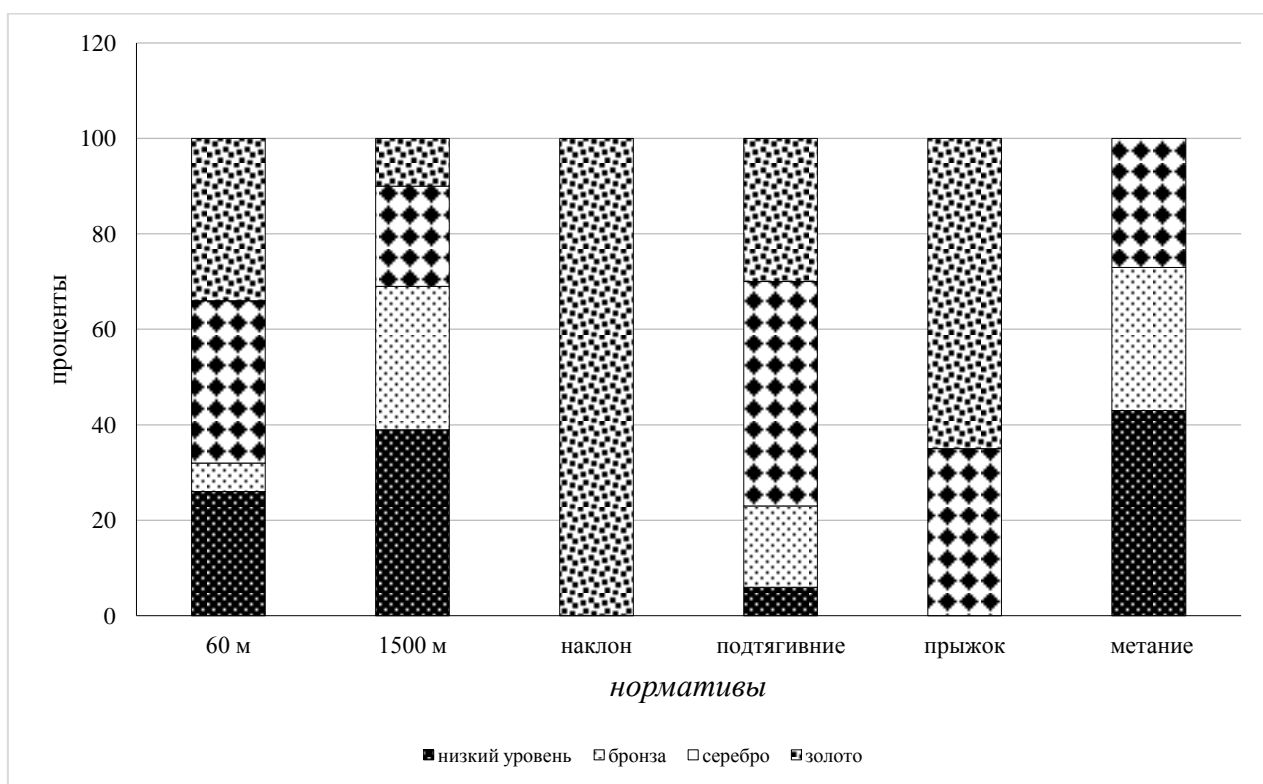


Рис. 9. Уровень подготовленности мальчиков 6 класса к выполнению нормативов ГТО

У мальчиков седьмого класса следует отметить хорошее развитие гибкости, скоростно-силовой выносливости мышц брюшного пресса, силы. Скоростно-силовые качества ног и рук развиты слабее, а быстрота и выносливость значительно ниже среднего уровня требований комплекса ГТО (рис. 10).

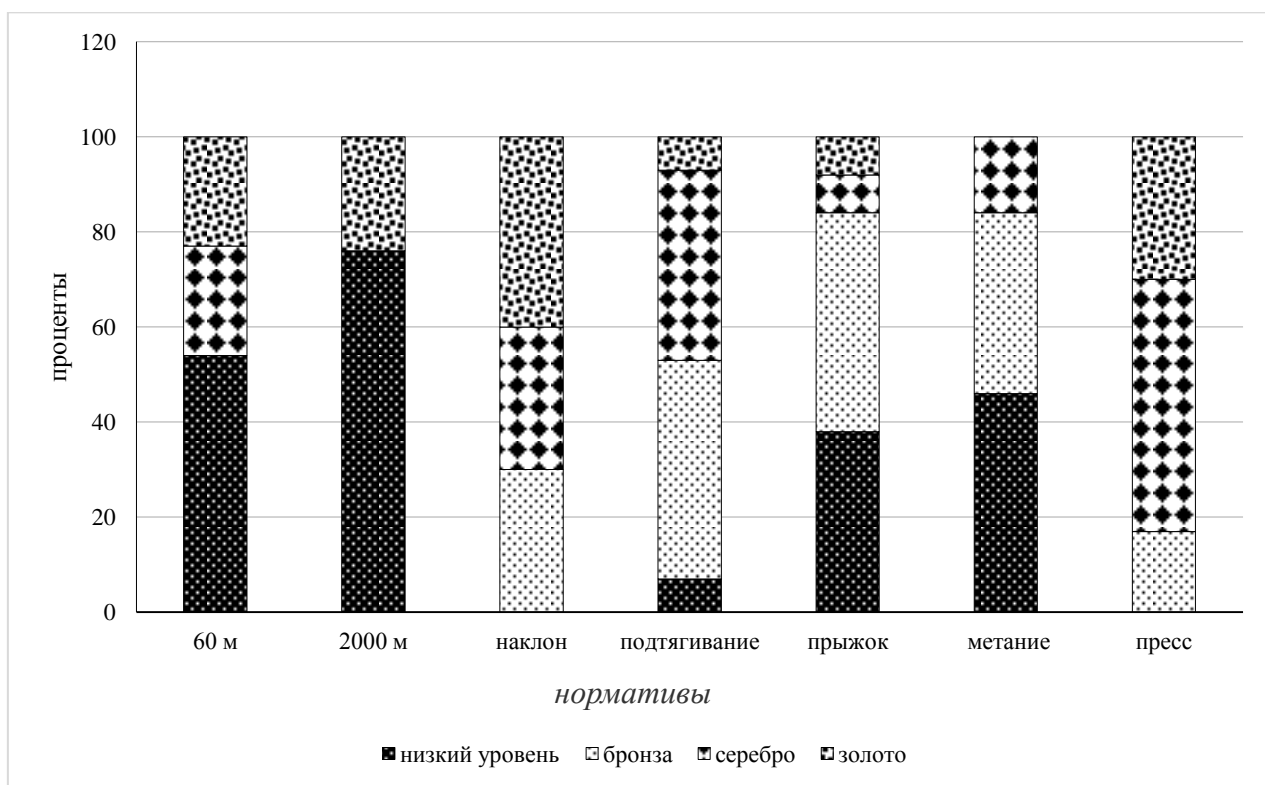


Рис. 10. Уровень подготовленности мальчиков 7 класса к выполнению нормативов ГТО

У мальчиков восьмого класса трем уровням требований ГТО соответствуют быстрота, гибкость, сила, скоростно-силовые качества ног, силовая выносливость мышц брюшного пресса, отстают в своем развитии скоростно-силовые качества ног и выносливость (рис. 11). Относительно предыдущего возраста улучшилось развитие всех двигательных качеств.

У мальчиков девятого класса все спортивные результаты выполненных тестов соответствовали трем уровням требований ГТО за исключением 10 % результатов на выносливость. Высокие спортивные достижения мальчиков 9 класса по данным тестам возможно объяснить тем, что требования для этого возраста оказались не сложными (рис. 12).

Требования к спортивным результатам у юношей V ступени возросли. Выявлено, что в таком нормативе как наклон вперед из положения стоя 80 % юношей не смогли выполнить требования уровня бронзового знака.

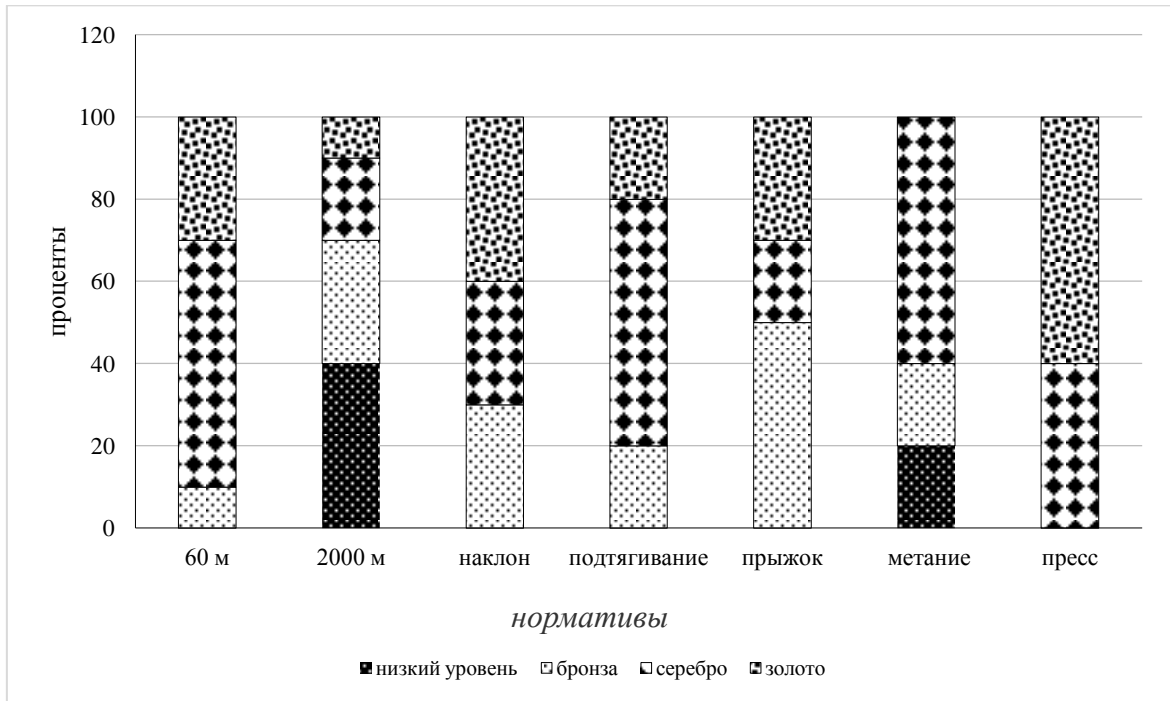


Рис. 11. Уровень подготовленности мальчиков 8 класса к выполнению нормативов ГТО

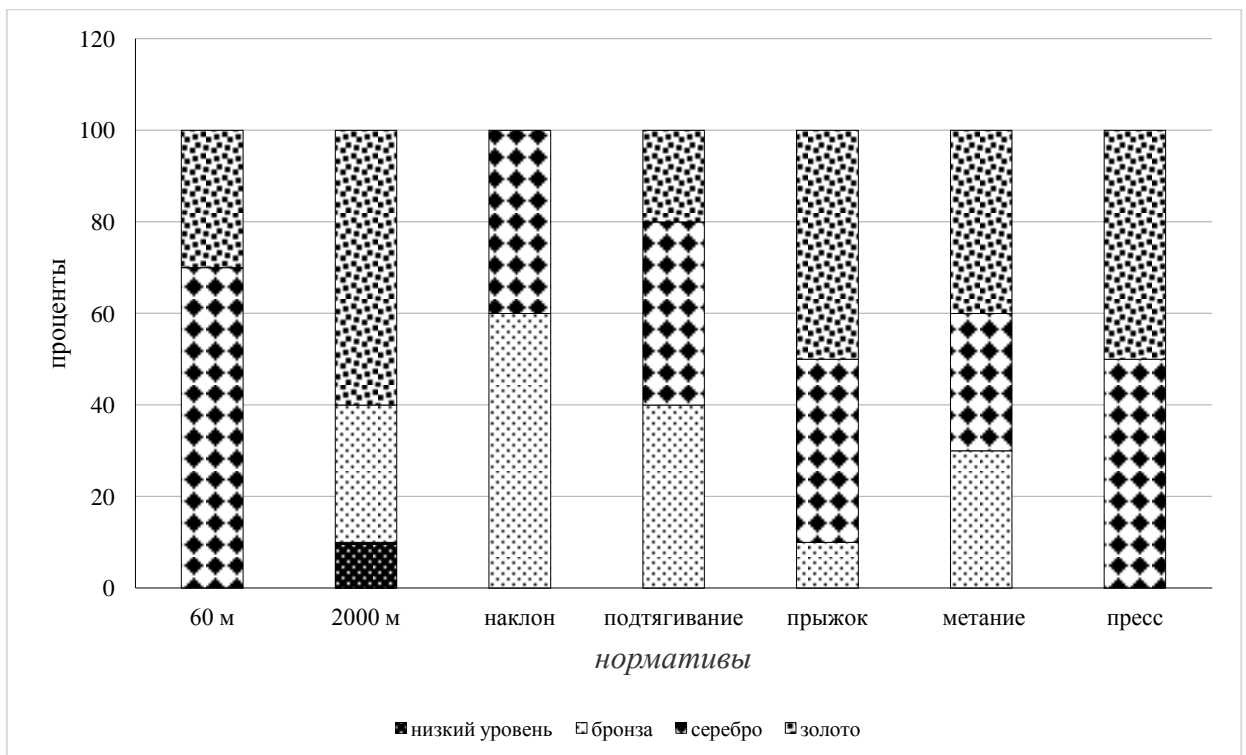


Рис. 12. Уровень подготовленности мальчиков 9 класса к выполнению нормативов ГТО

Низкие спортивные результаты были показаны в беге на короткую дистанцию (20 %) и на длинную дистанцию (10 %). Во всех других силовых и скоростно-силовых тестах были выполнены требования всех трех уровней комплекса ГТО (рис. 13).

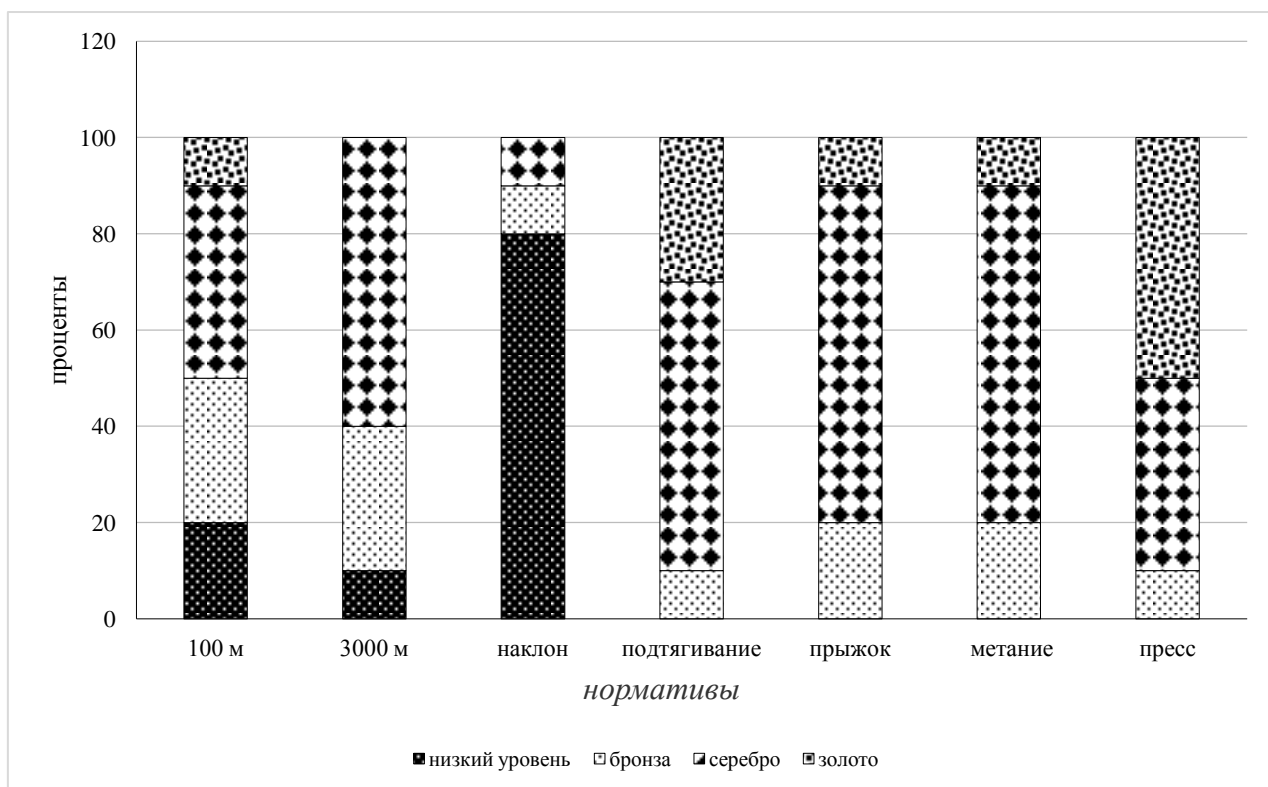


Рис. 13. Уровень подготовленности юношей 10 класса к выполнению нормативов ГТО

Юноши одиннадцатого класса только в трех тестах (на выносливость, скоростно-силовые качества ног, скоростно-силовая выносливость мышц брюшного пресса) смогли показать спортивные результаты, соответствующие трем уровням требований комплекса ГТО. В тестах на оценку быстроты, силы и скоростно-силовые качества рук от 10 до 17 % спортивные результаты оказались ниже уровня бронзового знака, а в тесте на гибкость 50% юношей показали неудовлетворительные показатели (рис. 14).

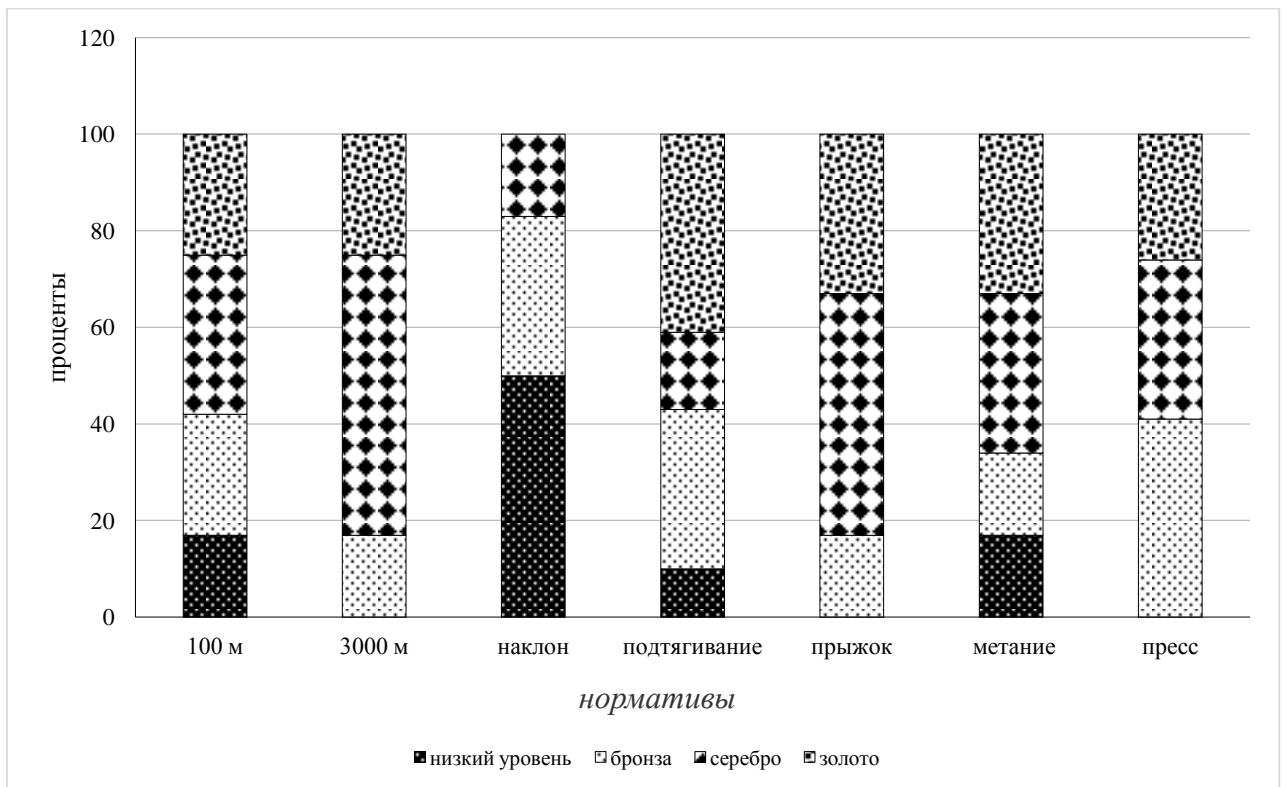


Рис. 14. Уровень подготовленности юношей 11 класса к выполнению нормативов ГТО

Исследование уровня подготовленности обучающихся 5-11 классов к выполнению нормативов ГТО по обязательным тестам и некоторым тестам по выбору показало следующие результаты. Лучше всех к сдаче нормативов комплекса ГТО оказались подготовленными мальчики девятого класса, у которых спортивные результаты в основном соответствовали трем уровням комплекса ГТО. Затем хорошую подготовленность по значительному количеству тестов можно отметить у обучающихся 8-11 классов. У обучающихся 5-7 классов чаще встречаются неудовлетворительные спортивные результаты ниже уровня бронзового знака. У мальчиков и юношей неудовлетворительные спортивные результаты чаще всего выявляются в тестах на выносливость и гибкость, хорошие – на силу скоростно-силовые качества и скоростно-силовую выносливость.

Заключение

Проведенное нами исследование уровня подготовленности учащихся 5-11 классов к сдаче норм ГТО показало следующие результаты

По предварительным данным у мальчиков 5-6 классов никто не может претендовать на золотой знак ГТО, но могут быть претенденты на серебряный и бронзовый знаки. Следует отметить, что больше половины учащихся не смогут сдать требования ГТО. Мальчики седьмого класса не могут претендовать на золотой знак ГТО, а только незначительное количество представителей на серебряный и бронзовый. Мальчики 8-9 классов не могут претендовать на золотой знак ГТО, однако значительная часть может выполнить нормативы серебряного и бронзового знаков. У юношей и 10-11 классов не оказалось претендентов на золотой знак, но есть претенденты на серебряный и бронзовый, но значительная часть не сможет выполнить требования комплекса ГТО.

Лучше всех к выполнению нормативов ГТО оказались подготовленными обучающиеся 8-9 классов. Слабая подготовленность была выявлена у школьников младших и старших ступеней ГТО по отдельным физическим качествам. Учителям физкультуры следует откорректировать физические нагрузки для всестороннего развития обучающихся 5-11 классов.

Для оценки уровня физической подготовленности школьников 5-11 классов к выполнению нормативов ГТО необходимо проводить мониторинг развития физических качеств по результатам контрольных нормативов в сравнении с требованиями комплекса.

В работе учителя физической культуры для полноценной подготовки к выполнению нормативов ГТО необходимо увеличивать физические нагрузки для тех физических качеств, которые не соответствуют требованиям комплекса.

На уроках физической культуры для успешного развития двигательных качеств необходимо заинтересовывать учащихся к выполнению нормативов ГТО, соответствующих требованиям золотого знака.

Библиографический список

1. *Адаптация* и здоровье. Теоретические и прикладные аспекты [Текст] / Отв. ред. Э.М. Казина. - Кемерово: КРИПКиПРО, 2008. - 299 с.
2. *Баевский, Р.М.* Введение в донозологическую диагностику [Текст] / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. - М.: Слово, 2008. - 220 с.
2. *Баранов, А.А.* Состояние здоровья современных детей и подростков и роль медико-социальных факторов в его формировании [Текст] / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева // Вестник Российской академии медицинских наук. - 2009. - № 5. - С. 6-11.
3. *Баранов, А.А.* Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий [Текст] / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Н.А. Скоблина. - М.: НЦ здоровья детей РАМН, 2008. - 216 с.
4. *Бокарева, Н.А.* Ведущие факторы, формирующие физическое развитие современных детей мегаполиса Москвы [Текст]: дис. ... д-ра мед. наук / Н.А. Бокарева. - М., 2014. - 272 с.
5. *Брыксина, З.Г.* Анатомия человека [Текст] / З.Г. Брыксина, М.Р. Сапин, С.В. Чава. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 424 с.
6. *Быков, Е.В.* Состояние отдельных показателей здоровья учащихся школы крупного города в зависимости от образа жизни [Текст] / Е.В. Быков // Физиология человека. - 2011. - Т. 27. - № 1. - С. 142 -144.
7. *Васильков, А.А.* Теория и методика физического воспитания [Текст]: учебник / А.А. Васильков. – Ростов-н/Д: Феникс, 2008. - 381 с.: ил.
8. *Винер, И.А.* Физическая культура. Гимнастика: учебная программа / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. - М.: Просвещение, 2001. - 48 с.
9. *Галеев, А.Р.* Вариабельность сердечного ритма у здоровых детей в возрасте 6 - 16 лет [Текст] / А.Р. Галеев, Л.Н. Игишева, Э.М. Казин // Вестник ХНУ им. В.Н. Каразина (Серия «Медицина»). - 2012. - № 3 (545). - С. 35-40.

10. *Герасимова, И.Н.* Морфофункциональные особенности школьников с разными вариантами полового созревания и типами конституции [Текст] / И.Н. Герасимова, М.В. Ларина, В.Ю. Лебединский, И.Ю. Сидорова // «Восток – Россия – Запад». Современные проблемы и инновационные технологии в развитии физической культуры и спорта: Сборник материалов Международной научно-практической конференции. Т 2. – Иркутск: Аспринт, 2011. - С. 24-29.
11. *Грибачева, М.А.* Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола [Текст] / М.А. Грибачева, В.А. Круглыхин. - М.: Человек, 2010. - 114 с.
12. *Гриднев, В.А.* Новый комплекс ГТО в ВУЗе [Текст]: учебное пособие / В.А. Гриднев. - Тамбов: ТГТУ, 2015. - 80 с.
13. *Гудков, А.Б.* Морфофункциональное состояние сердца и магистральных сосудов у детей школьного возраста [Текст]: монография / А.Б. Гудков, О.В. Шишелова. - Архангельск: СГМУ, 2011. - 169 с.
14. *Дубровский, В.И.* Спортивная медицина [Текст]: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский. - М.: ВЛАДОС, 2002. - 512 с.: ил.
15. *Захаров, Е.Н.* Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) [Текст] / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов; Под общ. ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
16. *Зелова, Т.Ф.* Возрастные особенности проявления двигательных и умственных способностей и динамика их развития у школьников [Текст] / Т.Ф. Зелова, Н.В. Никитина, Е.М. Ревенко, В.А. Сальников // Индивидуальные и возрастные особенности развития двигательных и умственных способностей: сборник научных трудов.- Омск: СибАДИ, 2010. - С. 93-103.
17. *Ильин, А.Г.* Состояние здоровья детей подросткового возраста и совершенствование системы их медицинского обеспечения [Текст]: автореф. дис. ... д-ра мед. наук / А.Г. Ильин. - М., 2005. - 54 с.

18. *Индивидуальные* и возрастные особенности развития двигательных и умственных способностей [Текст]: сборник научных трудов.- Омск: СибАДИ, 2010. - 197 с.
19. *История* и возрождение физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Текст] / Под ред. Р.Р. Салахиева, Е.В. Фоминой, А.Н. Меркулова, А.А. Лифанова, А.Г. Коржевой. - Казань: КФУ, 2015. - 88 с.
20. *Коданева, Л.Н.* Программа по физической культуре для учащихся I-IV классов общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе А [Текст]/ Л.И. Коданева; Под ред. В. С. Беляева. - М.: РадиоСофт, 2011. - 148 с.
21. *Краткая* характеристика и методика развития основных физических качеств [Текст]: методические рекомендации для студентов гуманитарных вузов / Сост.: И.В. Лосева, Г.Ю. Голубев, И.А. Герасимова, А.В. Пудов. - Волгоград: ВолГУ, 2002. - 28 с.
22. *Курамшин, Ю.Ф.* Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю.Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2010. - 320 с.
23. *Кучма, В.Р.* Школы здоровья в России [Текст] / В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева, И.К. Рапопорт. - М.: НЦ здоровья детей РАМН, 2009. - 128 с.
24. *Лаптева, Е.А.* Морфофункциональные перестройки организма детей школьного возраста, их возможности при государственной итоговой аттестации [Текст] / Дис. ... канд. биолог. наук / Е.А. Лаптева. - М., 2015. - 136 с.
25. *Ларина, М.В.* Морфофункциональные особенности школьников с разными вариантами полового созревания [Текст]: автореф. дис. ... канд. мед. наук / М.В. Ларина. - Красноярск, 2006. - 22 с.
26. *Лях, В.И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов [Текст] / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011. - 56 с.

27. *Максимова, Т.М.* Физическое развитие детей России: определение путей оценки и выявления проблемных ситуаций в росте и развитии подрастающего поколения [Текст] / Т.М. Максимова, Н.П. Лушкина // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. - 2013. - № 4. - С. 3-7.
28. *Матвеев, А.П.* Программы для общеобразовательных учреждений: Физическая культура. 1-11 классы [Текст] / А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. - М.: Дрофа, 2002. - 96 с.
29. *Никитушкин, В.Г.* Современная подготовка юных спортсменов [Текст] / В.Г. Никитушкин. - М.: Департамент физической культуры и спорта города Москвы, 2009. - 116 с.
30. *Онищенко, Г.Г.* Безопасное будущее детей России. Научно-методические основы подготовки плана действий в области окружающей среды [Текст] / Г.Г. Онищенко, А.А. Баранов, В.Р. Кучма. - М.: НЦ здоровья детей, 2004. - 154 с.
31. *Орлов, К.В.* Длина и масса тела у детей 5-11 лет в г. Москве [Текст] / К.В. Орлов // Новые исследования. - 2012. - № 2 (31). - С. 82-97.
32. Пропедевтика детских болезней [Текст]: учебник для педиатр. фак. мед. вузов / Сост.: С. Дж. Боконбаева, Т.Д. Счастливая, Х.М. Сушанло и др. - Бишкек: КРСУ, 2008. - 259 с.
33. *Псеунок, А.А.* Оценка адекватности учебных и физических нагрузок с учетом возрастно-половых особенностей школьников 5-6 классов [Текст] / А.А. Псеунок // Вестник Адыгейского государственного университета (Серия 4 «Естественно-математические и технические науки»). - 2009. - № 1. - С. 78-83.
34. *Рябинин, С.П.* Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах [Текст]: учебное пособие / С.П. Рябинин, А.П. Шумилин. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, Институт естественных и гуманитарных наук, 2007. - 153 с.

35. *Сальников, В.А.* Особенности межпризнаковых и межвозрастных связей показателей морфофункционального развития [Текст] / В.А. Сальников // Индивидуальные и возрастные особенности развития двигательных и умственных способностей [Текст]: сборник научных трудов.- Омск: СиБАДИ, 2010. - С. 5-11.
36. *Семенова, М.В.* Особенности морфофункциональных показателей учащихся гимназии с углубленным изучением образовательной области «Искусство» [Текст] / М.В. Семенова, Д.З. Шибкова // Вестник ЮУрГУ (Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура»). - 2012. - № 28. - С. 48-51.
37. *Смирнов, В.М.* Физиология физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. для студ. средних и высших учебных заведений / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 608 с. : ил.
38. *Смирнов, Н.К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе [Текст] / Н.К. Смирнов. - М.: АПКИПРО, 2012. - 121 с.
39. *Степаненкова, Э.Я.* Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений/ Э.Я. Степаненкова. - М.: Академия, 2006. - 368 с.
40. *Черепов, Е.А.* Актуализация здоровьесформирующего пространства общеобразовательной школы на основе спортизации физического воспитания [Текст] / дис. ... д-ра педагог. наук / Е.А. Черепов. - Челябинск, 2015. - 406 с.
41. *Шиян, А.В.* Особенности функционального состояния сердечно-сосудистой системы и вегетативного статуса у детей и подростков [Текст]: автореф. дис. ... канд. биолог. наук / А.В. Шиян. - Краснодар, 2005. - 23 с.
42. *Шлык, Н.И.* Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов [Текст]: монография / Н.И. Шлык. - Ижевск: Издательство Удмуртского университета, 2009. - 255 с.

43. *Ямпольская, Ю.А.* Физическое развитие и функциональные возможности подростков 15-17 лет, обучающихся в школе и профессиональном училище [Текст] / Ю.А. Ямпольская // Педиатрия им. Г.Н. Сперанского. - 2007. - Т. 86. - № 5. - С. 69-72.
44. *Гоголева, М.А.* Развитие физических качеств школьников разного возраста [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые, граф., зв. дан. и прикладная прогр. (32106 bytes). – Режим доступа: <http://www.kindergenii.ru/for-teacher/fizicheskie-kachestva.htm>. - 07.12.2016, 21:09:31.
45. История ГТО [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые, граф., зв. дан. и прикладная прогр. (25163 bytes). – Режим доступа: <http://rnc-sport.ru/%D0%B3%D1%82%D0%BE/%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F-%D0%B3%D1%82%D0%BE>. - 05.12.2016, 22:16:48.
46. Нормы ГТО 2016. Таблица нормативов [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые, граф., зв. дан. и прикладная прогр. (21988 bytes). – Режим доступа: <http://www.gto-normy.ru/normy-gto-2016-tablitsa-normativov/> -05.12.2016, 22:14:28.
47. *Панова, Ю.А.* Возрастные особенности развития двигательных способностей школьников / Ю.А. Панова, М.А. Родин [Электронный ресурс]. – Электрон. Текстовые, граф., зв. дан. и прикладная прогр. (29067 bytes). – Режим доступа: <http://www.scienceforum.ru/2016/1372/23042> - 08.12.2016, 19:23:56.
48. *Смирнов, Н.Ю.* Рабочая программа физического воспитания по ФГОС для 5-11 классов [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые, граф., зв. дан. и прикладная прогр. (34094 bytes). – Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/05/25/rabochaya-programma-po-fgos-5-11-klass> - 07.12.2016, 20:29:03.
49. Стандарт основного общего образования по физической культуре [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые, граф., зв. дан. и

прикладная прогр. (30189 bytes). – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/> - 06.12.2016, 22:07:18.

50. Стандарт среднего образования по физической культуре [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые, граф., зв. дан. и прикладная прогр. (25702 bytes). – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/> - 05.12.2016, 21:16:19.
51. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования (ФГОС С(П)ОО) [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые, граф., зв. дан. и прикладная прогр. (26198 bytes). – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/> - 05.12.2016, 21:28:51.
52. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ОО) [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые, граф., зв. дан. и прикладная прогр. (28003 bytes). – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/> - 05.12.2016, 21:45:11.